I QUADERNI Alice Cucina

BIMESTRALE - N.31 - 2016 - € 5,40

MARE I GRANDI CLASSICI

Dagli antipasti al pesce al sale, passando per gli spaghetti al nero di seppia e l'impepata di cozze: i capisaldi della cucina di mare con le tecniche e gli step di preparazione

I QUADERNI Alice Cucina

AL.MA MEDIA S.R.L.
Via Tenuta del Cavaliere 1
Centro Direzionale CAR - Edificio A
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06.89676008 fax +39.06.89676000
alma.desk.food@almamail.tv

PRESIDENTE E AMMINISTRATORE DELEGATO Ermanno Ruscitti
RESPONSABILE AMMINISTRATIVO Cinzia Perugini
Corrado Azzolini – corrado.azzolini@almamail.it
Luciano La Tona – luciano.latona@almamail.it
RELAZIONI ESTERNE
Giacomina Valenti – giacomina.valenti@almamail.it

DIRETTORE RESPONSABILE
Valter La Tona
VICEDIRETTORE
Giulia Macrì - giulia.macri@almamail.it
CAPOREDATTORE
Francesco Monteforte Bianchi - francesco.monteforte@almamail.it
REDAZIONE
Emanuela Bianconi - emanuela.bianconi@almamail.it
REDAZIONE TESTI
Cristina Bianconi
SEGRETERIA DI REDAZIONE
Chiara Orati - chiara.orati@almamail.it
IMPAGINAZIONE
Claudia Girlanda

FOTO
A. Adams; E. Andreini; F. Brambilla; R. Caucci; C. Cucinelli; F. De Saba; M. Della Pasqua; A. Favara; T. Mattiello; M. Rella; S. Rossi; S. Serrani; S. Zecca.

FOTO COVER
E. ANDREINI

RICETTE
G. Argentino; M. Bianchessi; R. Bisi; N. Cariolato; R. Caucci; M. Chinappi; V. De Angelis; C. Del Pezzo; M. Donà; L. Lionetti; C. Lunardini; M. Malantrucco; L. Montersino; S. Pennisi; V. Perin; D. Persegani; N. Pisano; S. Ruben; L. Sardo; S. M. Teutonico; L. Usai

CONCESSIONARIA ESCLUSIVA
AL.MA MEDIA S.R.L.
Sede Milano - via Boccaccio, 4 - 20123 Milano
tel. +39 02.55.410.829 - fax +39 02.55.410.734
RESPONSABILE TESTATA
Raffaele Taliercio
tel. +39 02.55.41.08.15

STAMPA
KROONPRESS AS
133 Tähe St.
Tartu 51013, Estonia

DISTRIBUTORE M-DIS: DISTRIBUZIONE ITALIA
M-DIS Distribuzione Media Spa
via Cazzaniga, 19 – 20132 Milano – tel. +39 02.25.821

FINITO DI STAMPARE MAGGIO 2016

SERVIZIO ABBONAMENTI
Informazioni: tel. 039.999.15.41- fax 039.999.15.51
Orari: 9-13/14-18 dal lunedì al venerdì

Reg.Trib. Roma N° 47/2011 del 17 febbraio 2011

I CULT DELLA CUCINA DI MARE

Antipasti caldi e freddi, risotto alla pescatora, spaghetti al nero, linguine all'astice, brodetto di cicale, aragosta alla catalana, alici panate, impepata di cozze, cacciucco alla livornese, frittura di paranza, cuscus alla trapanese, seppie in umido, stocco alla mammolese, polpo alla luciana... I grandi classici della cucina di mare ci sono tutti, così come le tecniche fondamentali di pulizia e sfilettatura e di preparazione: tagli per carpacci e tartare, marinature; cottura al sale e al cartoccio, al forno, in tegame e alla griglia; la frittura, le panature e le pastelle; le zuppe, i guazzetti e quant'altro per un perfetto risultato. Con un ricettario di 100 proposte – perché la tradizione italiana anche in fatto di cucina di pesce è un bacino straordinariamente "pescoso" – non c'è di che annoiarsi. Tuttavia, è probabile che, per quanto esaustiva, la selezione che abbiamo dovuto operare non sia del tutto completa. Speriamo di farci perdonare con il brio di questo saporito assortimento, che non vi nega rivisitazioni creative e calibrate con i gusti, gli stili di vita e di alimentazione contemporanei, insieme a tanti trucchi e consigli utilissimi anche per chi approccia la cucina di mare per la prima volta. Il primo dei quali è scegliere il pesce giusto, possibilmente pescato (piuttosto che allevato), naturalmente fresco e rigorosamente di stagione; se possibile, anche tra le specie "povere" o "dimenticate", che spesso trovate offerte dai pescatori sui moli come scarti: fatto questo, cucinare il pesce è la cosa più semplice del mondo; in particolare, con I Quaderni di Alice Cucina alla mano!

La Redazione

MARE I GRANDI CLASSICI

Dagli antipasti al pesce al sale, passando per gli spaghetti al nero di seppia e l'impepata di cozze: i capisaldi della cucina di mare con le tecniche e gli step di preparazione

Mare - i grandi classici
SOMMARIO

Mangiateli con gli occhi!

Scuola di cucina

Antipasti caldi e freddi

Primi

Secondi e piatti unici

Mangiateli con gli occhi!

Un mare di bontà

Uno dei luoghi comuni che questo volume vuole sfatare? "Amo il pesce, ma non lo so cucinare". Contrariamente a quanto si possa pensare, infatti, molte ricette prevedono cotture e preparazioni rapide e alla portata di tutti: dalle alici scottate in padella alle triglie sbollentate per pochi minuti in "acqua pazza", dal salmone marinato al miele di acacia al polpo alla griglia. Certo la buona riuscita di un piatto dipende anche dalla freschezza della materia prima. Per questo è importante saper scegliere con cura il pesce al momento dell'acquisto e aguzzare i sensi, soprattutto tre: vista, tatto e olfatto. La vista: guardatelo con attenzione. Gli occhi devono essere vivaci, sporgenti, con la cornea trasparente. Se sono vitrei, affossati, ricoperti da una patina bianca, diffidate. Le branchie devono essere rosse e umide, e il colore della pelle vivo e cangiante. Guai se la pelle è opaca o ha sfumature giallastre. Il tatto. Il pesce fresco ha squame ben aderenti al corpo e una carne solida ed elastica; se premendo con un dito sulla carne resta l'impronta è meglio cercare altrove. L'odorato. Fino a ventiquattro ore dalla pesca il pesce ha un gradevole "profumo di mare"; se emana cattivo odore vuol dire che inizia a imputridire. Una volta imparato a riconoscerlo, non vi resta che cimentarvi nella realizzazione di una delle tante ricette di questo volume. Le basi si gettano, nella **scuola di cucina**, con i grandi classici (risotto alla pescatora, fritto misto, sauté di frutti mare, branzino in crosta di sale) la cui tecnica di preparazione, illustrata step by step, farà da vademecum alle innumerevoli declinazioni del ricettario. Le proposte sono "a tutto pasto" con **antipasti caldi e freddi**, **primi** di pasta o riso, zuppe, **secondi** e **piatti unici**; cotti e crudi. Per quanto riguarda le varietà di pescato poi, c'è solo l'imbarazzo della scelta. Si va dal pesce cosiddetto azzurro, economico e versatile in cucina ma soprattutto vero concentrato di gusto e benessere, ai crostacei più prelibati, come astice o aragosta, da gustare *tout court* o come condimento di primi piatti ghiotti e saporiti. In chiusura l'**appendice** dedicata ai pesci dimenticati dal mercato ovvero a quelle specie meno conosciute che abbondano nei nostri mari e che, non avendo nulla a che invidiare ai loro affini in termini di sapore, gusto e proprietà nutrizionali, meritano di essere riscoperte per un consumo sostenibile.

Scuola di cucina

ANTIPASTI

- Carpaccio di cefalo con pomodorini e basilico
- Polpo alla griglia
- Salmone marinato al miele di acacia

PRIMI

- Risotto alla pescatora
- Vermicelli ai gamberi gobbetti

SECONDI

- Aragosta alla catalana
- Baccalà in umido con patate
- Branzino in crosta di sale rosa
- Brodetto all'anconetana
- Calamari ripieni con broccoletti
- Fritto misto
- Sauté di frutti di mare
- Stocco alla mammolese
- Triglia all'acqua pazza

PIATTI UNICI

- Cuscus alla trapanese
- Tiella croccante con alici patate e pomodori

Carpaccio di cefalo con pomodorini e basilico

Preparazione immancabile tra i crudi di pesce, il carpaccio è un piatto raffinato e di sicuro effetto. Unica accortezza prima di prepararlo? Assicuratevi che il pesce sia freschissimo e di prima qualità, e mettetelo in freezer per almeno una settimana prima di consumarlo: in questo modo non rischierete di contrarre parassiti

Ingredienti
per 4 persone

1 cefalo da 1 kg circa
80 g di pomodorini Torpedino
1 ciuffo di basilico
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Sciacquate accuratamente il pesce e tamponatelo con carta assorbente da cucina. Su un tagliere o un piano di lavoro, con un coltello ben affilato, eliminate la pinna dorsale procedendo dalla coda verso la testa (**foto A**).

2 Eliminate la testa e praticate un taglio in diagonale su un lato; quindi evisceratelo togliendo i residui rossastri e neri, l'eventuale grasso e le tracce di sangue coagulato (**foto B**).

3 Partendo dall'alto e andando verso la coda, praticate un taglio longitudinale, tenendo la lama del coltello il più possibile aderente alla lisca (**foto C**). Ricavate così il primo filetto. Con un coltello a lama piatta ricavate il secondo filetto (**foto D**).

4 Sempre con un coltello ben affilato, eliminate la parte della pancia (**foto E**). Dai filetti di cefalo ricavate tante fettine molto sottili, di circa 2 mm di spessore (**foto F**).

5 Sciacquate i pomodorini e asciugateli con carta assorbente da cucina; tagliateli a dadini e raccoglieteli in una ciotola. Condite con un filo di olio e un pizzico di sale, e profumate con qualche fogliolina di basilico, tagliata a listerelle sottili. Mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto.

6 Disponete il carpaccio di cefalo nei piatti da portata e distribuite sopra la dadolatina di pomodorini; guarnite con qualche fogliolina di basilico, condite con un filo di olio a crudo, portate in tavola e servite.

A

B

C

D

E

F

Polpo alla griglia

Alla griglia, in insalata, con le patate... comunque lo si prepari il polpo resta un classico intramontabile della cucina di mare. In questa ricetta le carni tenere e saporite del mollusco vengono esaltate da una marinatura estiva al profumo di mentuccia

Ingredienti
per 4 persone

1 polpo da circa 1,5-2 kg
1 spicchio di aglio
1 foglia di alloro
1 limone
1 ciuffo di mentuccia tritata
qualche rametto di origano
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Battete il polpo con un mazzuolo di legno per sfibrarne i tessuti muscolari e rendere più tenera la carne (**foto A**). Rovesciate la sacca attraverso l'apertura che si trova tra i tentacoli e il corpo ed eliminate le interiora (**foto B**), quindi riportatela nella posizione precedente. Asportate il becco con la punta di un coltello ed eliminate gli occhi (**foto C**).

2 Portate a bollore abbondante acqua salata con l'alloro e lo spicchio di aglio. Scottate 4 o 5 volte i tentacoli del polpo nell'acqua, tenendo quest'ultimo per la testa, per farli arricciare. Immergete quindi tutto il polpo (**foto D**), abbassate la fiamma e fate cuocere per circa mezz'ora. Spegnete e fate raffreddare nell'acqua di cottura; quindi scolatelo ed eliminate la pelle dalla testa sfregandola delicatamente.

3 Dividete la testa dai tentacoli: tagliateli a pezzi non troppo piccoli (**foto E**) e disponeteli in

una pirofila. Se preferite, potete togliere pelle e ventose anche ai tentacoli: basta passarli tra le dita. In una ciotola versate un filo di olio con un pizzico di sale e di pepe e la mentuccia tritata; mescolate e versate sul polpo. Coprite con la pellicola trasparente e fate marinare per almeno mezz'ora in frigorifero.

4 Trascorso il tempo di marinatura, scolate i pezzi di polpo, conservando il liquido, e fateli cuocere su una griglia ben calda per circa 4 minuti, bagnandoli spesso con la marinata (**foto F**). Disponeteli su un piatto da portata, irrorate con il succo di limone, guarnite con qualche rametto di origano e servite subito.

A

B

C

D

E

F

Salmone marinato al miele di acacia

Il salmone "marinato a secco" è una ricetta tipica del nord Europa. Si prepara cospargendo il pesce con una miscela di sale e zucchero senza l'aggiunta di alcun liquido. Qui vi proponiamo una variante nostrana aromatizzata al miele di acacia

Ingredienti
per 6-8 persone

1 salmone da circa 4 kg
250 g di miele di acacia
250 g di zucchero
50 g di scorza di arancia
50 g di sale
40 g di pepe

Preparazione

1 Aiutandovi con un coltello dalla lama lunga, sottile e ben affilata, eliminate la testa al salmone (**foto A**). Con l'aiuto di un paio di forbici, eliminate la pinna (**foto B**). Sfilettate il salmone passando il coltello fra la lisca e la carne (**foto C**), ed eliminando la lisca centrale. Una volta sfilettato, eliminate le spine utilizzando l'apposita pinzetta per diliscare (**foto D**).

2 Disponete il salmone in una ciotola capiente che lo contenga perfettamente e spolverizzate con il pepe macinato, la scorza di arancia grattugiata, il sale e lo zucchero (**foto E**). Unite infine il miele e massaggiate accuratamente il pesce. Trasferite quindi in frigorifero, coperto con pellicola trasparente, e lasciate marinare per quattro giorni.

3 Trascorso questo tempo, scolate il salmone dalla marinatura e, con l'aiuto di un coltello, ripulitelo bene dall'eccesso. Trasferite il salmone su un tagliere e, mettendo la lama del coltello per obliquo, tagliatelo a fettine sottili (**foto F**). Formate tante roselline con le fettine di salmone e servite.

Salmone marinato al miele di acacia

D
E
F

Risotto alla pescatora

Grande classico per eccellenza, il risotto alla pescatora si prepara con varietà miste di molluschi e crostacei. Indispensabile nella sua preparazione è il fumetto di pesce, un brodo concentrato che, realizzato con gli scarti dei pesci, profumato con diversi aromi e poi filtrato, conferisce al piatto un inconfondibile "sapore di mare"

Ingredienti
per 4 persone

320 g di riso roma
500 g di cozze
500 g di vongole
200 g di calamaretti
200 g di seppioline
200 g di polpetti
200 g di totani
200 g di gamberi
6 cannolicchi
300 g di pomodori San Marzano pelati
2 spicchi di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
1 bicchiere di vino bianco
fumetto di pesce
peperoncino
olio extravergine di oliva
sale grosso
sale e pepe

Preparazione

1 Pulite accuratamente totani, seppioline, calamaretti e polpetti. Mettete le vongole in un recipiente con l'acqua, aggiungete una manciata di sale grosso, fatele spurgare per circa 2 ore, quindi sciacquatele sotto l'acqua corrente. Pulite accuratamente le cozze, eliminate l'eventuale barba e raschiatele bene sotto l'acqua corrente.

2 Tagliate totani, seppioline, calamaretti e polpetti a tocchetti. Fate rosolare 1 spicchio di aglio con un filo di olio; unite il pesce, fate insaporire per

qualche minuto e sfumate con il vino bianco (**foto A**). Unite i pomodori pelati interi (**foto B**), schiacciandoli con una forchetta, aggiungete 2-3 mestoli di fumetto di pesce e portate a cottura.

3 In una padella fate scaldare un filo di olio; mettete le cozze e le vongole e fatele aprire a fuoco vivace (**foto C**). Eliminate infine i gusci dei molluschi, lasciandone solo qualcuno intero per la guarnizione finale. Lavate e sgusciate i gamberi e i cannolicchi.

4 In un'altra casseruola fate soffriggere l'aglio restante e il peperoncino con un filo di olio; aggiungete il riso e fatelo tostare (**foto D**). Unite il sugo di pesce preparato all'inizio, i gamberi e i cannolicchi (**foto E**). Bagnate con 4 mestoli di fumetto di pesce e portate a cottura.

5 Due minuti prima del termine, aggiungete le cozze e le vongole sgusciate (**foto F**), aggiustate di sale e spegnete. A fuoco spento insaporite con olio, prezzemolo tritato e pepe. Impiattate, unite le cozze e le vongole intere, e guarnite con un ciuffetto di prezzemolo. Servite con un filo di olio a crudo.

A

B

Fumetto di pesce

Tritate le teste e i carapaci di **500 g di gamberi** e fateli tostare in padella con un filo di **olio**. Unite **1 cipolla**, **1 carota** e **1 costa di sedano** e lasciate insaporire. Coprite con acqua fredda, portate a ebollizione e proseguite la cottura per 20 minuti. Al termine, filtrate la bisque ottenuta, schiacciando gli scarti dei crostacei in uno schiacciapatate.

C
D
E
F

Vermicelli ai gamberi gobbetti

Particolare varietà di gamberi, i "gobbetti" sono così chiamati per la tipica curvatura dell'addome. Si caratterizzano per il colore, più chiaro rispetto ad altre specie di crostacei, e per il sapore delle carni, tenere e delicate

Ingredienti
per 4 persone

320 g di vermicelli
480 g di gamberi gobbetti
200 g di pomodori
1 ciuffo di prezzemolo riccio
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Raccogliete i gobbetti in un colapasta e sciacquateli accuratamente sotto l'acqua corrente fredda (**foto A**). Con l'aiuto di un paio di forbici, incidete il carapace dei crostacei e sgusciateli, tenendo testa e coda attaccate (**foto B**).

2 In una padella fate rosolare l'aglio con un filo di olio; unite i pomodori, sciacquati e tagliati a filetti, e fate cuocere per una decina di minuti. Unite i gobbetti, mescolate con un mestolo di legno e proseguite la cottura (**foto C**).

3 Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata; scolatela a metà cottura e versatela in padella con il condimento (**foto D**). Mantecate e portate a cottura, aggiungendo eventualmente un goccio di acqua di cottura della pasta. Impiattate, guarnite con il prezzemolo tritato, profumate con una macinata di pepe e servite.

SCUOLA DI CUCINA **Vermicelli ai gamberi gobbetti**

A

C
max. 2100 W

D
max. 2100 W

Aragosta alla catalana

Dalla polpa tenera e delicata, l'aragosta è senza dubbio il crostaceo più pregiato al mondo. In cucina, quella perfetta, non deve essere esageratamente grande (gli esemplari che superano i 2 kg hanno solitamente carni stoppacciose) e possibilmente femmina (la si riconosce dalla doppia fila di alette sotto la coda che servono a trattenere le prelibate uova)

Ingredienti
per 4 persone

2 aragoste da 600 g l'una
2 cipolle rosse
1 kg di pomodori
1 limone
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Legate le antenne e le zampe delle aragoste a un'asticella e sciacquatele bene sotto l'acqua corrente. Portate a bollore 3 l di acqua leggermente salata e immergete rapidamente le aragoste partendo dalla testa (**foto A**). Incoperchiate, fate riprendere il bollore e continuate la cottura per 15-20 minuti.

2 Nel frattempo mondate e affettate sottilmente le cipolle (**foto B**); sciacquate accuratamente i pomodori, tagliateli a metà e fateli a spicchi. Trascorso il tempo di cottura, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare le aragoste nell'acqua di cottura per qualche minuto. Quindi scolatele e, con l'aiuto delle forbici, tagliate il carapace a metà, dalla parte dell'addome, nel senso della lunghezza (**foto C**).

3 Divaricate il carapace ed estraete la polpa intera (**foto D**); quindi con un coltello ben affilato tagliatela a rondelle (**foto E**) e tenete da parte. Estraete anche le parti molli che si trovano nel-

la coda (**foto F**) e, se le aragoste sono femmine, le eventuali uova.

4 Preparate l'emulsione: aiutandovi con un pestello emulsionate in una ciotola l'olio extravergine di oliva, il succo del limone, le eventuali uova dell'aragosta, schiacciate, e le parti molli (**foto G**). Condite con un pizzico di sale e di pepe ed emulsionate ancora.

5 Disponete la polpa di aragosta in un piatto da portata, unite le cipolle a fettine e i pomodori a spicchietti e irrorate con l'emulsione preparata. Portate in tavola e servite.

A

B

C

D
E
F
G

Baccalà in umido con patate

Il baccalà è un merluzzo conservato sotto sale e in seguito fatto essiccare naturalmente. Gustoso e versatile in cucina, deve avere una lunghezza non inferiore ai 40 cm e uno spessore non inferiore ai 3 cm nel punto centrale. La pelle deve essere molto chiara e la polpa di colore bianco, tenera ed elastica

Ingredienti
per 4 persone

1 baccalà da 1,5 kg circa
1,5 kg di patate tagliate a pezzi
400 g di polpa di pomodoro
1 spicchio di aglio
1 cipolla tritata
1 bustina di zafferano
1 ciuffo di prezzemolo
1/2 cucchiaino di cumino in polvere
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
olio di semi di arachide
farina
sale

Preparazione

1 Sciacquate il baccalà sotto l'acqua corrente e spazzolatelo bene per eliminare il sale di conservazione (**foto A**); quindi, con un coltello affilato, tagliatelo in tranci larghi 4-5 cm (**foto B**). Sistemate i tranci in una ciotola, coprite con acqua fredda (**foto C**) e mettete nella parte meno fredda del frigorifero. I tranci devono rimanere sotto il livello dell'acqua e l'ammollo dovrà durare dalle 24 alle 48 ore, cambiando l'acqua ogni 6 ore circa.

2 Trascorso questo tempo, sgocciolate i tranci di baccalà e strizzateli delicatamente (**foto D**). Al termine, metteteli in una bacinella, copriteli con il latte e lasciate riposare per 2-3 ore: questo ammollo finale lo renderà più dolce (**foto E**).

Baccalà in umido con patate

3 Infarinate i tranci di baccalà e scuoteteli leggermente per togliere la farina in eccesso. In una padella scaldate l'olio di semi e friggete i tranci a fuoco vivace. Quando saranno dorati, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina.

4 In una casseruola scaldate qualche cucchiaio di olio di oliva e rosolatevi la cipolla; aggiungete la polpa di pomodoro, mescolate e salate. Proseguite la cottura a fuoco moderato per circa 20 minuti. Aggiungete le patate e coprite con il brodo vegetale caldo. Incoperchiate e fate cuocere per 10-15 minuti a fuoco moderato.

5 Mettete l'aglio e il prezzemolo tritati in una ciotola; aggiungete il cumino e lo zafferano sciolto in qualche cucchiaio di acqua calda. Unite i tranci di baccalà fritti al sugo preparato e profumate con il battuto di erbe e spezie. Mescolate, aggiustate di sale e fate cuocere per altri 5-6 minuti. Servite.

A

B

C
D
E

Branzino in crosta di sale rosa

La tecnica della cottura in crosta consente di realizzare preparazioni non solo profumate e fragranti, ma anche gustose e di sicuro effetto. La crosta trattiene gli aromi e protegge il pesce in cottura dal calore diretto mantenendo inalterati sapore e morbidezza

Ingredienti
per 4 persone

1 branzino da 1,5 kg circa
1 patata
1 limone
1 ciuffo di prezzemolo
1 cucchiaino di cumino
olio extravergine di oliva
sale

vi servono inoltre
300 g di farina di semola
100 g di sale hawaiano
150 ml di acqua

Preparazione

1 Eviscerate il branzino, quindi sciacquatelo accuratamente e poi asciugatelo con carta assorbente da cucina. Sbucciate la patata e tagliatela a fettine sottili. Disponetele sul fondo di una pirofila di coccio (**foto A**) e adagiatevi sopra il branzino.

2 Sciacquate il ciuffo di prezzemolo e mettetelo, intero, all'interno del pesce: in questo modo, al momento del servizio, potrete toglierlo facilmente. Cospargete la superficie del pesce con il cumino e profumate con la scorza del limone grattugiata. Salate e irrorate infine con un filo di olio (**foto B**).

3 Fate la classica fontana con la farina di semola e unite al centro il sale (**foto C**); versate l'acqua

e impastate velocemente il tutto (**foto D**) fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Con un matterello stendete la pasta di sale ottenuta (**foto E**) e adagiatela sul branzino, come fosse una coperta (**foto F**). Saldate la chiusura sui bordi della pirofila e spennellate la superficie con un pochino di acqua (**foto G**). Infornate a 220 °C e fate cuocere per circa 30 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, rompete la crosta di sale, portate in tavola e servite.

B

A

C

D

E

F

G

Brodetto all'anconetana

La zuppa rappresenta il modo più diffuso di cucinare il pesce nelle zone costiere italiane: ogni regione ha un suo nome e una sua ricetta tipica. In toscana si chiama *cacciucco*, in Liguria *buridda* o *ciuppin*, lungo la costa adriatica *brodetto*: qui vi proponiamo quello all'anconetana

Ingredienti
per 6 persone

1,5 kg circa di pesce (1 seppia, 1 scampo, 6 mazzancolle, 1 gallinella di mare, 1 nasello, 1 pesce prete)
1 cipolla piccola
1 spicchio di aglio
1 pezzetto di peperoncino
3 cucchiai scarsi di aceto
400 g di passata di pomodoro
2 cucchiai di concentrato di pomodoro
1 ciuffo di prezzemolo
la barba di 1 finocchio
100 ml di olio extravergine di oliva
pane casereccio
sale

Preparazione

1 Aiutandovi con un paio di forbici, eliminate le pinne e la coda della gallinella (**foto A**); con un coltello ben affilato praticate un taglio lungo il ventre ed eliminate le interiora, quindi sciacquatela accuratamente sotto l'acqua corrente.

2 Incidete per il lungo le mazzancolle senza staccare i gusci, la parte superiore della corazza della testa e la parte inferiore di quella della coda (**foto B**). A questo punto eliminate il carapace (**foto C**), mantenendo intatta la parte della testa e quella della coda e, con un coltellino bel affilato, eliminate il filamento scuro dell'intestino (**foto D**).

A

SCUOLA DI CUCINA Brodetto all'anconetana

3 Eviscerate le seppioline e privatele della pelle superficiale (**foto E**). Sciacquatele accuratamente sotto l'acqua corrente fredda, tamponatele con carta assorbente da cucina e, con un coltello affilato, tagliatele a tocchetti (**foto F**).

4 Pulite il resto del pescato, lavatelo molto bene e tagliatelo a pezzi. In una casseruola fate appassire la cipolla tritata e l'aglio, schiacciato, con l'olio; aggiungete quindi la barba del finocchio tritata e il peperoncino, e sfumate con l'aceto; versate la passata di pomodoro e il concentrato, diluito in un mestolino di acqua calda, salate e fate riprendere il bollore.

5 Aggiungete la seppia, incoperchiate e fate cuocere per circa 15 minuti a fuoco dolce. Trascorso questo tempo, unite il resto del pescato e lasciate cuocere il brodetto per circa 20 minuti, cospargendo a metà cottura con il prezzemolo tritato. Una volta cotto, togliete dal fuoco e lasciate riposare per 5 minuti, sempre con il coperchio (il fondo di cottura dovrà risultare ben dorato e denso). Portate in tavola e servite con fette di pane tostato.

B

C

D

E

F

Calamari ripieni con broccoletti

I calamari ripieni sono un secondo piatto di pesce tipico della cucina italiana. I molluschi destinati a questo tipo di preparazione sono quelli di dimensioni maggiori, fino a 20 cm di lunghezza; quelli più piccoli, fino ai 5 cm, si chiamano calamaretti e si consumano interi (fritti o lessati in insalata)

Ingredienti
per 4 persone

600 g di calamari
400 g di broccoletti già lessati
200 g di salsa di pomodoro
160 g di uova
80 g di salame
40 g di parmigiano
40 g di pecorino
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Sciacquate accuratamente i calamari e asciugateli con carta assorbente da cucina. Eliminate il velo proteico superficiale (**foto A**). Staccate la testa e i tentacoli, quindi eliminate la conchiglia cartilaginea all'interno del mantello (**foto B**). Staccate le alette esterne, quindi, con l'aiuto di un paio di forbici, tagliate i tentacoli ed eliminate la testa (**foto C**). Svuotate e sciacquate per bene il sacco dei calamari.

2 Tritate i tentacoli e il salame, quindi raccogliete tutto in una ciotola. Unite il parmigiano, il pecorino e le uova (**foto D**), e amalgamate accuratamente. Trasferite il composto ottenuto in una padella, mettete sul fuoco e fate cuocere per pochi minuti (**foto E**).

Calamari ripieni con broccoletti

3 Farcite i calamari svuotati con il ripieno (**foto F**) e chiudeteli con uno stecchino. Fate rosolare l'aglio in padella con un filo di olio, disponete i calamari e fateli cuocere per circa 10 minuti. A metà cottura, versate la salsa di pomodoro (**foto G**), aggiustate di sale e di pepe e proseguite la cottura.

4 Velate i piatti da portata con la salsa di pomodoro, distribuite i broccoletti, realizzando un nido, e aggiustate di sale. Adagiate sopra un calamaro, tagliato a metà, e profumate con il prezzemolo tritato. Guarnite con qualche fogliolina di prezzemolo, portate in tavola e servite.

A

B

C

D
E
F
G

Fritto misto

Tra i grandi classici non poteva mancare all'appello la frittura di pesce. Preparata a regolata d'arte, con olio di ottima qualità e mantenuto alla giusta temperatura, e gustata con moderazione, oltre ad essere buona fa anche bene. Unica regola? va mangiata subito quando è ancora calda e croccante

A

Ingredienti
per 4 persone

250 g di triglie piccole
200 g di gamberi
150 g di pesciolini
150 g di calamari
150 g di seppie
3 uova
1 albume
1 limone
1/2 bicchiere di birra chiara
olio di semi di arachide
farina
sale

Preparazione

1 In una ciotola sbattete le uova con una frusta; aggiungete, poca alla volta, 250 g di farina setacciata e salate leggermente. Versate la birra (**foto A**) e 1/2 bicchiere di acqua, e lavorate con la frusta fino a ottenere una pastella liscia. Fate riposare in frigo per circa mezz'ora.

2 Lavate sotto l'acqua corrente le seppie e i calamari. Staccate i ciuffi dei tentacoli, eliminando il becco. Svuotate le sacche e risciacquatele per bene. Tagliatele poi ad anelli di circa 1 cm di spessore (**foto B**) e tagliate i ciuffi più grossi in 2-3 parti. Squamate le triglie (**foto C**), svuotatele delle interiora, eliminate la testa e la lisca centrale, e ricavate due filetti ciascuna.

3 Montate a neve ben ferma l'albume con un pizzico di sale e incorporatelo alla pastella (**foto D**). Scaldate abbondante olio in padella, immergete i filetti di triglia nella pastella (**foto E**) e tuffateli nell'olio bollente; quando saranno ben dorati, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina.

4 Passate nella pastella i gamberi, sgocciolateli e friggeteli per 3 minuti; quindi scolateli (**foto F**) e fateli asciugare su carta assorbente. Infarinate gli anelli e i ciuffi di seppie e calamari e raccoglieteli in un setaccio per eliminare l'eccesso di farina (**foto G**); friggeteli quindi per circa 3-4 minuti e fateli scolare. Infine infarinate e friggete i pesciolini (**foto H**), e scolateli bene. Disponete la frittura in un piatto da portata, salate leggermente e servite calda con uno spicchio di limone.

B

C

D

E

F

G

H

Sauté di frutti di mare

Il termine sauté, dal francese *sauter* (saltare) e *sauteuse* (un tipo di tegame), indica una pietanza preparata facendo rosolare in padella, a fuoco vivo, gli ingredienti principali. Questa tecnica di cottura è ideale per cucinare i frutti di mare: le forti temperature "sigillano" infatti i molluschi, impedendo la dispersione di sapori e aromi

Ingredienti
per 4 persone

600 g di cannolicchi
600 g di cozze
600 g di fasolari
600 g di tartufi di mare
600 g di vongole
200 g di pane casereccio a fettine
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale fino e grosso

Preparazione

1 Sciacquate le cozze sotto l'acqua corrente ed eliminate con l'aiuto di un coltellino le eventuali incrostazioni. Staccate la barbetta che fuoriesce dalle valve e, con della lana di acciaio, sfregate energicamente i gusci, sempre sotto l'acqua corrente, per eliminare ogni impurità (**foto A**).

2 Raccogliete separatamente i frutti di mare in un colapasta e sciacquateli accuratamente sotto l'acqua corrente fredda. Trasferiteli in ciotole separate, piene di acqua, aggiungete in ogni ciotola una manciata di sale grosso (**foto B**) e lasciate spurgare per un paio di ore, cambiando di tanto in tanto l'acqua finché non vedrete più tracce di sabbia.

3 Trascorso il tempo di riposo, trasferite di nuovo i frutti di mare in un colapasta e sciacquateli

sotto l'acqua corrente fredda. In una padella fate rosolare l'aglio con un filo di olio; aggiungete i fasolari e i tartufi, e fate cuocere per 1 minuto. Unite quindi le vongole, i cannolicchi (**foto C**) e infine le cozze (**foto D**), e fate aprire i molluschi su fiamma vivace. Aggiustate infine di sale.

4 In un'altra padella scaldate un filo di olio; disponete le fette di pane e fatele dorare da entrambi i lati. Prelevatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Distribuite il sauté di frutti di mare nei piatti individuali, accompagnate con due fettine di pane tostato e profumate con un po' di prezzemolo tritato. Guarnite con un ciuffetto di prezzemolo, portate in tavola e servite.

A

B

C

D

Stocco alla mammolese

Piatto tipico di Mammola e tra i più noti della Calabria, lo *stocco* (stoccafisso) è un merluzzo essiccato naturalmente e conservato senza l'aggiunta di sale. La varietà più pregiata, di grandi dimensioni e colore bianco cereo, è detta "ragno"

A

Ingredienti
per 4 persone

1 stoccafisso da 1,5 kg circa
500 g di patate novelle
500 g di pomodori pelati
100 g di olive verdi in salamoia
al finocchio selvatico
1 cipolla rossa di Tropea
1 ciuffo di basilico
1-2 peperoncini freschi
2 peperoncini secchi
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Sfibrate lo stocco con un pestello: questa operazione è necessaria se si vuole una polpa molto morbida. Immergetelo in acqua fredda e lasciatelo in ammollo da 3 a 6 giorni, cambiando l'acqua spesso, ogni 5-6 ore.

2 Una volta pronto per l'utilizzo, scolatelo e tamponatelo con carta assorbente da cucina. Tagliate la coda e rifilate il pesce all'altezza delle pinne pettorali. Apritelo, deliscatelo (**foto A**) e tagliatelo in tranci (**foto B** e **C**).

3 Preparate la salsa: tritate la cipolla e fatela rosolare in padella con un filo di olio e i peperoncini secchi interi e quelli freschi tritati. Aggiungete i pomodori pelati (**foto D**), passati, e un pizzico di sale, incoperchiate e fate cuocere su fiamma vivace per una decina di minuti.

4 Sbucciate le patate, tagliatele a spicchi, lavatele e asciugatele con carta assorbente da cucina. Quando la salsa si sarà ristretta, aggiungete lo stocco, mettendolo con la pelle in su (**foto E**), e fate cuocere per una decina di minuti; poi giratelo (**foto F**), aggiungete le patate a spicchi (**foto G**), coprite e cuocete per altri 10-15 minuti su fiamma bassa. A cottura ultimata, mettete le olive (**foto H**) e completate con un filo di olio a crudo e il basilico, tritato. Impiattate e servite.

B

C

D

E
F
G
H

Triglia all'acqua pazza

Preparazione semplice e saporita, tipica della cucina napoletana, "l'acqua pazza" prevede la cottura veloce del pesce in un sugo a base di pomodorini, olio, aglio e prezzemolo. Sembra che il nome "acqua pazza" derivi dall'antica usanza dei marinai di cucinare il pesce, a bordo delle imbarcazioni, con l'acqua di mare

Ingredienti

per 4 persone

8 triglie medie
120 g di pomodorini pachino
80 g di olive di Gaeta
80 g di mandorle già pelate
50 g di capperi dissalati
3-4 acciughe sott'olio
30 g di vino bianco secco
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio di aglio
1 peperoncino
fettine di pane casereccio
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Sciacquate accuratamente le triglie sotto l'acqua fredda. Con l'aiuto di un paio di forbici, incidete il ventre, aprite ed evisceratele. Eliminate le pinne ventrali e dorsali, quindi squamatele (**foto A**).

2 Con l'aiuto di un coltello ben affilato, eliminate la testa (**foto B**) praticando un taglio per obliquo (la lama deve essere posta a circa 45 gradi). Sempre con l'aiuto di un coltello ben affilato, e partendo dalla coda, tagliatele a metà (**foto C**) e sfilettatele, facendo attenzione a lasciare la polpa e la pelle intatte (la triglia è un pesce molto delicato).

3 Scaldate un filo di olio in padella, disponete i filetti di triglia, scottateli velocemente e salateli. Preparate un battuto di olive, prezzemolo e acciughe; mettete il trito ottenuto in padella con un filo di olio e l'aglio, e fate soffriggere per bene. Aggiungete i filetti di triglia, i pomodorini pachino, i capperi e il peperoncino, e regolate di sale.

4 Sfumate con il vino, versate 2 mestoli di acqua e fate cuocere fino a ottenere un fondo di cottura leggermente addensato. Distribuite le triglie e il loro sughetto nei piatti fondi, e guarnite con le mandorle, tagliate a filetti. Accompagnate con fettine di pane tostato, condite con un filo di olio a crudo e servite.

Pezzogna all'acqua pazza

1 Eviscerate una **pezzogna da circa 800 g** senza eliminare né testa né coda e sciacquatela sotto l'acqua corrente. Disponetela in una padella e aggiungete **1 spicchio di aglio**, schiacciato, un pizzico di **sale** e un filo di **olio**.

2 Profumate con 1 ciuffo di **prezzemolo** e qualche foglia di **basilico**, aggiungete **200 g di pomodorini pachino**, tagliati a metà, mettete sul fuoco e fate cuocere per circa 15-20 minuti. Levate e servite.

A

B

C

Cuscus alla trapanese

Piatto tipico siciliano, d'influenza araba, il cuscus si prepara sgranando la semola con le dita bagnate in acqua salata. Questa procedimento, chiamato *incocciare*, viene effettuato con l'ausilio di particolari strumenti come la *mafaradda*, una larga ciotola di terracotta, e la *cuscussiera*, tipica pentola dal fondo forato

Ingredienti
per 6-8 persone

1 kg di semola di grano duro macinato a grana grossa
1 kg di pesce misto (cernia, ricciola, merluzzo, frutti di mare)
300 g di pomodori maturi
50 g di mandorle già pelate
2 spicchi di aglio
2 cipolle
1 costa di sedano
qualche foglia di alloro
1 ciuffo di prezzemolo riccio
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 In una pirofila versate a poco a poco la semola e, con un movimento rotatorio della mano (**foto A**), riducetela in piccoli "cocci" spruzzando con la sinistra poca acqua (la semola dovrà rimanere umida, non inzuppata; se si formassero dei grumi scartateli). Sfregate di tanto in tanto la semola con le mani e lasciate riposare, coperta con un panno, per circa mezz'ora.

2 Preparate il fumetto di pesce: lavate i pesci, diliscateli, privateli della testa e tenete i filetti da parte. Soffriggete le teste e le lische in una casseruola con 3-4 cucchiai di olio (**foto B**), condite con un pizzico di sale, profumate con una foglia di alloro, una cipolla, tagliata a pezzi, e il sedano. Ricoprite di abbondante acqua, incoperchiate e

fate cuocere a fuoco moderato per circa 20-30 minuti. Eliminate quindi gli scarti del pesce e filtrate il liquido con un colino a maglie strette.

3 In una padella fate soffriggere la cipolla rimanente tritata e 1 spicchio di aglio con 5-6 cucchiai di olio, aggiungete i pomodori a cubetti e unite infine i filetti di pesce. Coprite il tutto con acqua e lasciate cuocere per 20-30 minuti. Preparate un trito di prezzemolo, aglio e mandorle, e unitelo alla zuppa (**foto C**). Levate dal fuoco, coprite e lasciate riposare.

4 Condite la semola con un filo di olio e il sale, e lavoratela sempre con le mani in modo da farla impregnare bene. Ponete sul fondo della cuscussiera 4 foglie di alloro (**foto D**) e versate all'interno la semola alternando, tra uno strato e l'altro, qualche foglia di alloro. Mettete la cuscussiera sopra una pentola riempita con due terzi di acqua.

5 Preparate con acqua e farina un impasto molto morbido e formate un cordone che servirà da collante tra la cuscussiera e la pentola sottostante per impedire la fuoriuscita del vapore. Praticate dei fori nella semola con l'aiuto di un mestolo di legno (**foto E**), quindi mettete sul fuoco e incoperchiate. Quando il vapore comincerà a uscire al centro della cuscussiera, abbassate la fiamma e fate cuocere per 1 ora e 10 minuti, girando la semola di tanto in tanto con un movimento dal basso verso l'alto.

6 Trasferite il cuscus cotto a vapore nella pirofila e bagnatelo con il fumetto di pesce (**foto F**). Mescolate, coprite con un panno di lana e fate riposare per 45 minuti. Trascorso il tempo, mettete il cuscus nella ciotola di terracotta, condite con la zuppa di pesce, guarnite con qualche ciuffo di prezzemolo e servite.

A

B

C
D
E
F

Tiella croccante con alici patate e pomodori

Termine dell'Italia meridionale, la *tiella* è una teglia o un tegame, di solito adatti alla cottura in forno. Per estensione con questo termine si intende anche una preparazione in cui gli ingredienti vengono affettati a crudo, disposti a strati e infine cotti in forno

Ingredienti
per 4 persone

400 g di alici
400 g di patate
200 g di pomodori
160 g di pangrattato
2 cucchiai di prezzemolo tritato
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Pulite accuratamente le alici, eliminando testa, lisca e coda, sciacquatele sotto l'acqua corrente e asciugatele delicatamente con carta assorbente da cucina. Sbucciate le patate e tagliatele a fette spesse circa 3 mm; lavate i pomodori e tagliateli a fette spesse sempre 3 mm. Tritate l'aglio e mescolatelo al prezzemolo.

2 Con un filo di olio ungete una tiella e spolverizzatela con un po' di pangrattato (**foto A**), eliminando l'eccedenza. Disponete uno strato di patate e cospargete con il trito di prezzemolo e aglio; aggiustate di sale (**foto B**), profumate con una macinata di pepe e condite con un filo di olio.

3 Disponete sopra le alici (**foto C**), coprendo bene la superficie, condite con un altro po' di trito (**foto D**), un pizzico di sale e una macinata di pepe, e cospargetele completamente con il pangrattato (**foto E**).

A

4 Chiudete il tutto con uno strato di pomodori (**foto F**), alternandoli a qualche fetta di patata (**foto G**), e completate con un altro po' di trito, un pizzico di sale (**foto H**) e di pepe e un filo di olio. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 45 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate, lasciate intiepidire e servite.

B

C

D

E
F
G
H

Antipasti caldi e freddi

- Alici panate
- Baccalà mantecato con cecìna
- Capitone fritto alla scapece
- Carpaccio di gamberoni con rucola e melone
- Cozze ripiene al gratin
- Filetti di baccalà
- Granseola alla veneta
- Impepata di cozze
- Insalata di mare
- Involtini di sarde
- Miniaspic di gamberetti
- Ostriche gratinate al limone
- Sarde con le cipolle
- Sformatini di alici
- Tartare di ombrina
- Terrina di salmone

Alici panate

Ingredienti
per 4 persone

400 g di alici
200 g di carote
2 uova
farina
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Sciacquate le alici e tamponatele con carta assorbente da cucina; con un coltello ben affilato, eliminate la testa, apritele a libretto, facendo attenzione a non romperle, ed eliminate la lisca centrale.

2 Passate le alici nella farina premendo bene per farla aderire. Rompete le uova in una ciotola, condite con un pizzico di sale e profumate con una macinata di pepe; slegate le uova con i rebbi di una forchetta, passatevi le alici e tenete da parte.

3 Mondate le carote e fatele a listerelle sottili. Passate anche le listerelle di carota nella farina e sgrondatele bene per eliminare quella in eccesso. Scaldate abbondante olio in padella, tuffate le alici e friggetele. Quando saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina.

4 Friggete anche le listerelle di carota e, quando saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Distribuite le carote nelle ciotoline, rivestite con carta assorbente, adagiate sopra le alici e servite.

Baccalà mantecato
con cecìna

Ingredienti
per 4 persone

500 g di baccalà dissalato
350 ml di latte
270 g di patate già lessate
pepe

per l'olio aromatico
2 spicchi di aglio
1 rametto di rosmarino
1 cotenna di guanciale
olio extravergine di oliva

per la cecìna
240 ml di acqua
180 g di farina di ceci
50 ml di olio extravergine di oliva
10 g di sale
rosmarino tritato
pepe

Preparazione

1 Per la cecìna: in un robot da cucina lavorate gli ingredienti fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Stendetelo, ricavate tante strisce sottili e trasferitele su una placca, rivestita con carta forno; infornate a 90 °C per 4 ore, in modo da ottenere la giusta croccantezza. Levate e riducete in piccole scaglie.

2 Preparate l'olio aromatico. Lasciate una notte in forno a 60 °C l'olio con il rosmarino, l'aglio e la cotenna. In una casseruola fate cuocere il baccalà con un pochino di acqua; quando questa sarà completamente assorbita, aggiungete le patate e fate insaporire. Coprite con il latte e proseguite la cottura fino a quando il composto sarà asciutto.

3 In una planetaria raccogliete il baccalà e montatelo unendo a filo l'olio aromatico; al termine profumate con una macinata di pepe. Con l'aiuto di un coppapasta tondo sistemate il baccalà nei piatti da portata, guarnite con le scaglie di cecìna e servite.

Poveri ma buoni

In Liguria la chiamano *farinata*, nel livornese torta, in Versilia *cecìna*. Cambia il nome, ma non la sostanza. Si tratta di un piatto tanto povero quanto gustoso a base di acqua, farina, ceci, olio e sale. Croccante fuori e morbidissima dentro, la *cecìna* è ancor più buona se gustata in mezzo ad un filoncino di pane o come ripieno della schiacciata, magari con un po' di stracchino.

Capitone fritto alla scapece

Ingredienti
per 4 persone

1 capitone da circa 1 kg
2 cipolle rosse di Tropea
2 coste di sedano
1 cipolla dorata
farina
aceto di vino bianco
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Eviscerate il capitone, senza togliere la pelle, ed eliminate la testa; tagliatelo in pezzi di circa 10 cm di lunghezza, raccoglieteli in un colapasta e sciacquateli accuratamente. Infarinateli e friggeteli in olio ben caldo; scolateli, fateli asciugare su carta assorbente da cucina e salateli.

2 Tagliate le cipolle a fettine sottili e fatele appassire in una casseruola con un filo di olio; bagnate con mezzo bicchiere di aceto, lasciate sfumare e aggiungete un bicchiere di acqua. Alzate la fiamma e fate addensare per circa un minuto. Spegnete e lasciate intiepidire.

3 In una ciotola raccogliete il capitone e le cipolle, mescolate e lasciate insaporire per 2-3 ore (ricordatevi di mescolare il tutto ogni mezz'ora). Sciacquate e mondate il sedano, quindi tagliatelo a listerelle sottili. Distribuite il capitone con le cipolle nei piatti individuali, guarnite con il sedano e servite.

Come tradizione comanda

Il capitone alla *scapece* è un piatto tipico del sud italia, tradizionalmente consumato la vigilia di natale. Il termine *scapece* deriva dallo spagnolo *escabeche*, utilizzato per indicare la marinatura e la conservazione dei cibi, prevalentemente del pesce, in aceto. Una curiosità: contrariamente a quanto molti pensano, il capitone non è il maschio dell'anguilla bensì è un'anguilla femmina giunta al massimo dello sviluppo. È un alimento insostituibile per l'elevatissima dotazione di vitamina A, D ed E.

Carpaccio di gamberoni con rucola e melone

Ingredienti
per 4 persone

320 g di gamberoni
150 g di rucola
1/2 melone bianco
estratto di angostura
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Sgusciate i gamberoni ed eliminate il filamento scuro dell'intestino; disponeteli tra due fogli di pellicola trasparente e, aiutandovi con un batticarne, batteteli delicatamente fino a ridurne lo spessore.

2 Sbucciate il melone e tagliatelo a dadini; lavate e asciugate la rucola. Distribuite il carpaccio di gamberoni nei piatti da portata, guarnite con le foglie di rucola e i dadini di melone. Condite con un pizzico di sale, un filo di olio e qualche goccia di estratto di angostura, e servite.

Crudo di tartufi

1 Raccogliete **1 kg di tartufi di mare** in una ciotola con acqua fredda e lasciateli spurgare per almeno 2 ore. Trascorso questo tempo, sciacquateli bene sotto l'acqua corrente e, con l'apposito coltello, apriteli delicatamente avendo cura di incidere il guscio in prossimità del muscolo contratto.

2 Disponete i tartufi di mare nei piatti da portata, sopra una base di ghiaccio. Guarnite con una fettina di **limone** e un po' di **prezzemolo**, e servite.

Cozze ripiene al gratin

Ingredienti
per 4 persone

16-20 cozze già pulite
200 g di passata di pomodoro
80 g di pancetta affumicata
80 ml di latte
40 g di pecorino
4 fette di pancarrè
1 uovo
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
pangrattato
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Sciacquate le cozze sotto l'acqua corrente e sgocciolatele. In una padella scaldate un filo di olio; unite le cozze, incoperchiate e fatele cuocere su fiamma alta, fino a quando si saranno aperte. Spegnete, filtrate il fondo di cottura e tenete tutto da parte in caldo.

2 In una casseruola dai bordi alti fate soffriggere lo spicchio di aglio, schiacciato, con un filo di olio; aggiungete la passata di pomodoro e condite con un pizzico di sale. Versate 1/2 bicchiere di fondo di cottura delle cozze, fate restringere leggermente su fuoco medio e poi spegnete.

3 In una ciotola spezzettate il pane, versate il latte e lasciatelo ammorbidire; aggiungete l'uovo e mescolate. Incorporate il pecorino grattugiato, una macinata di pepe, un po' di prezzemolo tritato e la pancetta, tagliata a dadini. Amalgamate e aggiustate eventualmente la consistenza, che dovrà essere soda ma non troppo asciutta, aggiungendo un po' di pangrattato.

4 Con un filo di olio ungete una pirofila da forno e velatela con un po' di passata. Con un cucchiaino farcite le cozze con il ripieno e sistematele nella pirofila. Completate con un po' di passata e un filo di olio, quindi bagnate con un po' di fondo di cottura delle cozze e infornate in forno statico a 200 °C per circa 20 minuti. Sfornate, ultimate con un filo di olio a crudo e qualche ciuffetto di prezzemolo, e servite.

Filetti
di baccalà

Ingredienti
per 4 persone

1 baccalà da 1 kg
400 g di acqua
400 g di farina
200 g di uova
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Spazzolate il baccalà per eliminare il primo strato di sale (**foto A**). Sciacquatelo delicatamente e con cura, mettetelo in una bacinella di acqua fredda (**foto B**) e lasciatelo in ammollo per tre giorni, cambiando l'acqua ogni 8 ore. Trascorso il tempo, scolatelo, asciugatelo con un canovaccio pulito e spellatelo (**foto C**).

2 Eliminate eventuali lische e tagliate il baccalà a tocchetti (**foto D**). Versate l'acqua in una ciotola, aggiungete a pioggia la farina, attraverso un setaccio, e iniziate a mescolare. Incorporate le uova (**foto E**) e lavorate fino a ottenere una pastella fluida e omogenea.

3 Scaldate abbondante olio in una padella. Passate un tocchetto di baccalà alla volta nella pastella, servendovi di un cucchiaio (**foto F**), e scolate la pastella in eccesso. Tuffate il baccalà nell'olio ben caldo e fate friggere fino a doratura (**foto G**). Man mano che i filetti sono pronti, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Al termine sistemate i filetti di baccalà in una ciotolina con carta paglia, salate leggermente, portate in tavola e servite.

A

Filetti di baccalà

E

F

max. 2100 W
G

Granseola alla veneta

Ingredienti
per 4 persone

4 granseole
1 limone
1 ciuffo di prezzemolo
2 foglie di alloro
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale e pepe in grani

Preparazione

1 Con una spazzola pulite bene le granseole e poi sciacquatele sotto l'acqua corrente. Mettete in una pentola capiente abbondante acqua, le foglie di alloro, alcune fette di limone, il pepe in grani e un pizzico di sale; ponete sul fuoco e portate a bollore. Tuffate le granseole e fatele cuocere per 15 minuti.

2 Una volta cotte, scolatele, aprite il carapace senza danneggiarlo (vi servirà per la guarnizione finale) ed estraete la polpa. Raccoglietela in una ciotola, insieme all'eventuale corallo, e condite con un pizzico di sale e di pepe macinato, un filo di olio e il succo del limone. Profumate con il prezzemolo tritato e mescolate accuratamente. Sistemate il composto all'interno del carapace, portate in tavola e servite.

Cicheto veneziano

La granseola è il granchio più apprezzato in Italia, in particolare nelle zone della laguna veneta. Rispetto alla femmina il maschio, in dialetto veneto *granzon*, è più massiccio di aspetto e con meno polpa ma questa, a giudizio degli intenditori, è più tenera e saporita. Della granseola si mangia tutto quello che si può rimuovere dal guscio e dalle zampe. Si giova di preparazioni semplici, che non ne coprano o alterino il gusto: la ricetta alla veneta, in cui è semplicemente mescolata a olio e limone, ne è l'esempio emblematico. Raccolta all'interno del suo guscio e direttamente portata in tavola, diventa un *cicheto*, stuzzichino in dialetto veneziano, raffinato e sorprendente.

Impepata di cozze

Ingredienti
per 4 persone

2 kg di cozze
2 spicchi di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
pane casereccio
olio extravergine di oliva
pepe

Preparazione

1 Pulite accuratamente le cozze ed eliminate il bisso (la barbetta che fuoriesce dal guscio); in un tegame fate rosolare gli spicchi di aglio con un filo di olio, unite le cozze, incoperchiate e fatele aprire su fiamma vivace.

2 A cottura quasi ultimata, profumate con abbondante pepe e un po' di prezzemolo tritato. Coprite con il coperchio e agitate il tegame, in modo da consentire al sugo delle cozze di distribuirsi per bene. Disponete l'impepata di cozze nei piatti da portata, accompagnate con fettine di pane casereccio e servite ben calda.

Cozze al cartoccio

1 In una padella fate aprire **1 kg di cozze**; eliminate i molluschi e filtrate il fondo di cottura. Spennellate di olio 4 fogli di carta di alluminio. Tritate **2 spicchi di aglio**, **2 scalogni** e 1 ciuffo di **prezzemolo**, e cospargete i fogli con metà trito. Distribuite sopra le cozze e unite il trito rimanente.

2 Unite a ogni cartoccio **1 pomodorino** a spicchi, il fondo di cottura, il succo di **1 limone**, un filo di **olio** e un pizzico di **sale** e di **pepe**. Chiudete bene i cartocci e infornate a 220 °C per 20 minuti. Sfornate, aprite i cartocci e servite.

Insalata di mare

Ingredienti
per 4 persone

1 kg di cozze già pulite
500 g di seppioline
500 g di mazzancolle
1 costa di sedano
1 pizzico di zafferano
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Eviscerate le seppioline e privatele della pelle superficiale. Sciacquatele accuratamente sotto l'acqua corrente fredda, quindi tamponatele con carta assorbente da cucina. Sbollentatele per 1 minuto, scolatele e tenetele da parte.

2. Raccogliete le mazzancolle in uno scolapasta e sciacquatele bene sotto l'acqua corrente. Sgusciatele e, con l'aiuto di un coltello, eliminate il filamento scuro dell'intestino. Sbollentate le mazzancolle per 1 minuto, scolatele, raccoglietele in un'insalatiera insieme alle seppioline e tenete da parte.

3. Mondate la costa di sedano e tagliatela a rondelle sottili. Scaldate un filo di olio in una padella, unite le rondelle di sedano e lasciate insaporire per qualche minuto. Sciacquate le cozze e sgocciolatele. In una padella a parte scaldate un filo di olio; unite le cozze, incoperchiate e fatele cuocere su fiamma alta, fino a quando si saranno aperte.

4. Una volta aperte, levate le cozze, sgusciatele e unitele alle seppioline e alle mazzancolle. Stemperate lo zafferano nel fondo di cottura delle cozze, filtrato, e irrorate i frutti di mare con il liquido. Unite il sedano a rondelle e condite con un pizzico di sale e un filo di olio a crudo. Impiattate, portate in tavola e servite.

Involtini di sarde

Ingredienti
per 4 persone

600 g di sarde già eviscerate
100 g di ricotta
60 g di mollica di pane raffermo
40 g di pecorino grattugiato
25 g di pinoli già pelati
1 ciuffo di prezzemolo
1 rametto di timo
1 rametto di maggiorana
1 limone
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Pulite le sarde, apritele a libretto e privatele della testa e della lisca centrale, lasciando attaccata la coda. Sciacquatele e fatele marinare per una decina di minuti in un'emulsione preparata con l'olio, il succo del limone, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

2 Tritate la mollica di pane e miscelatela con un po' di prezzemolo, timo e maggiorana, tritati, e con un po' di scorza del limone grattugiata. Scolate la ricotta dall'eventuale siero e setacciatela in una ciotola. Unite la miscela preparata, tenendone da parte un po', il pecorino grattugiato e i pinoli. Condite con un pizzico di sale e una macinata di pepe, e amalgamate.

3 Disponete le sarde sul piano di lavoro e appoggiandole dalla parte della pelle. Distribuite su ogni sarda un po' del composto preparato e arrotolatele a involtino, fissandole con uno spiedino di legno.

4 Rivestite una pirofila dai bordi bassi con carta forno, disponetevi gli involtini di sarde e condite con un filo di olio. Spolverizzate con la miscela tenuta da parte, mettete in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per 10-15 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, impiattate e servite.

Miniaspic di gamberetti

Ingredienti
per 6 persone

500 g di gamberetti
100 g di giardiniera sott'aceto
3 fogli di colla di pesce
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio di aglio
1 costa di sedano
1/2 finocchio
sale e pepe

Preparazione

1 Sgusciate i gamberetti, incideteli sul dorso ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. Recuperate teste e carapaci dei gamberi, disponeteli su una teglia rivestita con carta forno, e infornate a 75 °C per un'ora e un quarto circa. Trascorso il tempo, sfornate e tenete da parte.

2 Preparate il brodo di pesce. Scaldate un filo di olio in una casseruola con l'aglio. Eliminate quest'ultimo, unite il finocchio e gli odori, mondati e tritati, e fate rosolare. Unite quindi teste e carapaci dei gamberi, coprite con acqua fredda e fate insaporire per 20 minuti; quindi spegnete e lasciate riposare per mezz'ora. Al termine, regolate di sale e filtrate con un colino a maglie strette.

3 Fate ammollare la colla di pesce in acqua fredda. Scaldate leggermente il brodo di pesce. Scolate la colla di pesce, strizzatela e stemperatela nel brodo. Lessate i gamberetti al vapore, raccoglieteli in una ciotola e conditeli con un pizzico di sale e di pepe. Unite la giardiniera, profumate con qualche foglia di prezzemolo e mescolate bene.

4 Distribuite i gamberetti e la giardiniera in stampini individuali, coprite con il brodo gelatinato e trasferite in frigorifero per almeno un paio di ore. Trascorso questo tempo, sformate i mini aspic su un vassoio, portate in tavola e servite.

Ostriche gratinate al limone

Ingredienti
per 4 persone

8 ostriche freschissime
1 limone
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
1 rametto di timo
pangrattato
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Con l'apposito strumento (o un coltellino dalla punta sottile e liscia) aprite le ostriche, infilando la lama su un lato e lasciandola scorrere lungo il bordo dell'ostrica. Fate questa operazione sopra un piatto fondo, in modo da raccogliere l'acqua contenuta dalle ostriche.

2 Con la punta del coltello staccate delicatamente i frutti dell'ostrica, lasciandoli in una metà della conchiglia, e disponeteli in una teglia, rivestita con carta forno; preparate un trito di prezzemolo e aglio, e miscelateli con due cucchiai di pangrattato, un pizzico di sale e qualche fogliolina di timo.

3 Cospargete la miscela sulle ostriche, profumate con un po' di scorza di limone grattugiata e condite con un filo di olio. Pepate e bagnate con qualche cucchiaino di acqua rilasciata dalle ostriche, precedentemente filtrata.

4 Fate cuocere a 200 °C per 5-7 minuti per un risultato ancora umido e semicotto, oppure per 15 minuti per un risultato più asciutto e ben cotto. Levate, trasferite le ostriche in un piatto da portata, guarnite con qualche spicchietto di limone e servite.

Sarde
con le cipolle

Ingredienti
per 4 persone

500 g di sarde sotto sale
4 cipolle
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Affettate sottilmente le cipolle, e mettetele a bagno in acqua fredda. Pulite le sarde, strofinandole con una salvietta. Apritele a libretto, diliscatele e tenete da parte.

2 Scolate le fette di cipolla e asciugatele con un foglio di carta assorbente da cucina. Quindi distribuitele su un piatto da portata. Disponete le sarde sul letto di cipolle, condite con un filo generoso di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe, e servite.

Alici scottate su arance e finocchi

1 Sciacquate **500 g di alici** e tamponatele con carta assorbente da cucina; eliminate la testa, apritele a libretto ed eliminate la lisca centrale. Passate le alici nella **farina**, scaldate un filo di **olio** in padella e fatele cuocere pochi minuti per lato. Condite con un pizzico di **sale**.

2 Preparate un'emulsione con olio, **aceto**, **1 spicchio di aglio** e 1 rametto di **rosmarino**, e fate insaporire per 30 minuti. Tagliate **2 finocchi** già mondati a spicchi sottilissimi, pelate al vivo **2 arance** e fate anche queste a spicchi. Distribuite i finocchi e le arance nelle fondine individuali, disponete le alici e condite con l'emulsione preparata e una spolverizzata di **pepe**.

Sformatini di alici

Ingredienti
per 4 persone

500 g di alici già eviscerate
100 g di mollica di pane raffermo
50 g di capperi sotto sale
50 g di olive taggiasche già snocciolate
3-4 pomodori maturi
2-3 patate già lessate
1 cipolla
1 rametto di origano tritato
1 ciuffo di basilico
pangrattato
olio extravergine di oliva
sale

vi servono inoltre
200 g di stracciata di bufala
olio extravergine di oliva
pepe

Preparazione

1 Tagliate le patate a fettine sottili. Scottate i pomodori in acqua bollente per un paio di minuti. Scolateli, pelateli, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione e tagliateli a concassé. Diliscate le alici, eliminate la testa e apritele a libretto. Sciacquatele e asciugatele con carta assorbente da cucina. Sciacquate i capperi, asciugateli e tritateli. Tagliate a pezzetti le olive.

2 Sbriciolate la mollica di pane, unite un po' di origano e miscelate. Tritate la cipolla e fatela appassire in una casseruola con un filo di olio. Aggiungete la miscela di pane e lasciate insaporire; unite la dadolatina di pomodori, il trito di capperi e le olive, e fate saltare per un paio di minuti. Levate e tenete da parte.

3 Ungete gli stampini individuali con un po' di olio. Spolverizzateli con il pangrattato e foderateli con le alici, dalla parte della pelle, facendo sbordare le code. Distribuite a strati il ripieno preparato, alternandolo a 2-3 fettine di patata, condite con un filo di olio e un pizzico di sale, fino a esaurire gli ingredienti.

4 Ripiegate le code delle alici, per chiudere il ripieno, spolverizzate con il pangrattato, condite con un filo di olio e infornate a 180 °C per 10-15 minuti. Levate, sformate nei piatti individuali, guarnite con un ciuffo di basilico e servite con a fianco un po' di stracciata di bufala, condita con qualche goccia di olio e con un po' di pepe.

Tartare di ombrina

Ingredienti
per 4 persone

450 g di filetti di ombrina
100 g di pasta sfoglia
già pronta
100 g di pomodori secchi sott'olio
80 g di capperi sotto sale
60 g di parmigiano grattugiato
50 g di pistacchi tritati
il succo di 1 limone
2 cucunci (frutti di cappero)
1 cucchiaio di paprica dolce in polvere
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Preriscaldate il forno a 180 °C. Stendete sottilmente la pasta sfoglia sul piano di lavoro in un rettangolo di 15 cm di larghezza per 10 cm di lunghezza. Distribuite sulla sfoglia il parmigiano e la paprica. Utilizzando una rotella tagliapasta, ricavate delle strisce uguali spesse circa 1 cm.

2 Arrotolate le strisce di pasta su se stesse, tenendo ferma un'estremità. Sistemate le girelle ottenute su una teglia, rivestita con carta forno, e infornate per 20 minuti. A cottura ultimata, togliete dal forno e lasciate raffreddare.

3 In una ciotola emulsionate 5 cucchiai di olio con il succo di limone e regolate di sale e di pepe. Sciacquate con cura i capperi sotto l'acqua corrente, tamponateli per bene e sminuzzateli. Sgocciolate i pomodori dall'olio di conservazione e tritateli grossolanamente.

4 Con un coltello ben affilato tagliate a tartare i filetti di ombrina. Raccoglieteli in una terrina, aggiungete i pistacchi, i capperi e i pomodori. Mescolate delicatamente, irrorate con la vinaigrette e amalgamate. Con un coppapasta distribuite la tartare nei piatti individuali, guarnite la superficie con metà frutto di cappero e accompagnate con una piccola girella di sfoglia aromatizzata. Portate in tavola e servite.

Terrina di salmone

Ingredienti
per 4 persone

300 g di filetto di salmone
in un trancio unico
2 uova
2 dl di panna fresca
1 limone
8-10 steli di erba cipollina
1 cucchiaio di pepe rosa in grani
sale

per la salsa all'arancia
2-3 cucchiai di panna montata
1 tuorlo
1 arancia
1 dl di olio di semi di girasole
sale e pepe

vi serve inoltre
100 g di rucola
burro (per lo stampo)

Preparazione

1 Spellate il salmone ed eliminate le eventuali lische residue aiutandovi con una pinzetta. Tagliate il salmone a pezzetti e raccoglieteli nel bicchiere del mixer. Unite le uova, l'erba cipollina, tagliuzzata con le forbici, e la scorza grattugiata del limone, e frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Incorporate la panna leggermente montata, quindi salate e aggiungete il pepe rosa.

2 Imburrate le pareti e il fondo di una terrina da circa 20 cm di lunghezza dotata di coperchio. Versate il composto, incoperchiate, mettete in forno già caldo a 160 °C e fate cuocere a bagnomaria per 40 minuti. Trascorso il tempo, levate e lasciate raffreddare, quindi trasferite in frigorifero per almeno 3 ore.

3 Per la salsa: versate il tuorlo (a temperatura ambiente) in una ciotola. Unite un pizzico di sale e una macinata di pepe e lavorate con una frusta, finché il tuorlo comincerà ad avere una consistenza cremosa. Sempre continuando a lavorare, aggiungete l'olio goccia a goccia, fino a ottenere una maionese della giusta densità, diluendo di tanto in tanto con un po' di succo di arancia, filtrato.

4 Incorporate la panna montata, quindi profumate con un cucchiaino di scorza di arancia grattugiata. Trascorso il tempo di riposo, sformate la terrina su un vassoio e tagliatela a fette. Guarnite con la rucola e il pepe in grani, accompagnate con la salsa all'arancia e servite.

PRESI ALL'AMO

DALLE PINZE PER SGUSCIARE I CROSTACEI ALLE PIROFILE PER CUOCERE A PUNTINO. ECCO TUTTO L'OCCORRENTE PER PULIRE E CUCINARE IL VOSTRO PESCE PREFERITO

Coltello affilato, utensile per rimuovere le squame, affettatore per carpacci e pinze per eliminare le lische. È il coltello multiuso, 4 in 1, della linea "I Genietti" di **Ipac**

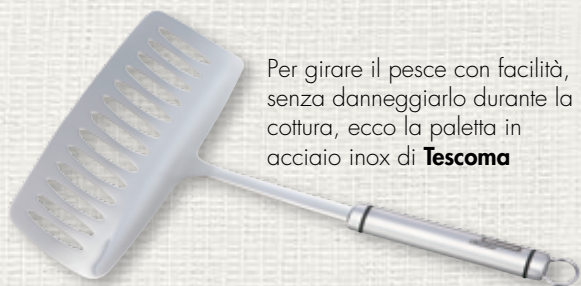
Per pulire il pesce servono delle buone forbici, come queste con lama in acciaio dei **Fratelli Guzzini**

La pinza leva lische è utilissima per eliminare, prima della cottura, anche le lische più piccoli e sottili. Di **Gefu**

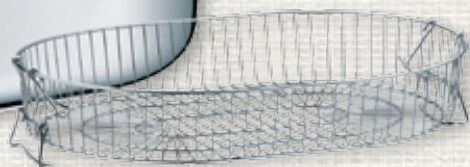
Simpatici e colorati i taglieri in plastica resistente che riproducono la sagome di un pesce. Disponibili in 6 colorazioni. Di **Villa D'Este Home Tivoli**

Pinza aragosta in acciaio cromato e coltello apriostriche "O'Knife", un coltello con sistema integrato che tramite una percussione meccanica agevola l'apertura delle ostriche senza il minimo sforzo. Distribuiti da **Schoenhuber**

La saponetta in acciaio inox della linea "I Genietti" di **Ipac** elimina con un gesto gli odori più ostinati dalle mani.

Forchettina per crostacei in acciaio inossidabile appositamente studiata per prelevare tutta la gustosa polpa contenuta nelle chele. Di **Tescoma**

Per girare il pesce con facilità, senza danneggiarlo durante la cottura, ecco la paletta in acciaio inox di **Tescoma**

Il guanto da pesce ideale per pulire il pesce e ogni genere di frutti di mare e preservare le mani dai cattivi odori. Di **Skrub'à**

"Edition", pesciera con colino, in acciaio inox cromato utilizzabile a induzione, gas, vetroceramica e in forno a 180 gradi. Di **Maiuguali**

"Fish Grill" è la griglia di **Emile Henry** che, grazie alle profonde scanalature sulla superficie, permette una cottura ottimale del pesce.

Vaporiera per una cucina sana e ricca di gusto. Il cestello in acciaio inox satinato permette di cuocere due cibi contemporaneamente. Di **Magimix**

La pirofila per la cottura al cartoccio di **Emile Henry** è ideale per il pesce e permette una cottura al vapore sana e leggera.

Per una frittura impeccabile ecco la padella della collezione "M'Heritage". Di **Mauviel 1830**

Primi

- Bavette con gamberi zucchine e bottarga
- Brodetto di cicale di mare con spaghetti spezzati
- Bucatini con le sarde
- Calamarata con cannellini fiori di zucca cozze e pecorino
- Cannelloni rossi con cozze patate e lime
- Crêpes al salmone e brie con chutney di cipolle e arance
- Lasagnette con salmone spinaci e formaggi freschi
- Linguine all'astice
- Orzotto con zucchine al profumo di mare e curry
- Pasta e patate con astice e provola dei monti Lattari
- Pasta fresca con le vongole
- Quadrucci con seppie e piselli
- Reginette con seppioline canestrelli e moscardini
- Risotto con gamberi calamaretti e capesante
- Risotto con scampi e spumante
- Risotto rosso alla barbabietola con filetti di rombo
- Spaghetti ai frutti di mare
- Spaghetti al nero di seppia con tartare di gamberone e bottarga
- Spaghettoni con alici e pomodorini ciliegino
- Strozzapreti con vongole e alici
- Tagliolini ai ricci di mare
- Tuffoli con rana pescatrice asparagi e zafferano
- Vermicelli con gamberi rossi e pomodorini

Bavette con gamberi zucchine e bottarga

Ingredienti
per 4 persone

320 g di bavette
150 g di code di gambero già pulite
4 zucchine
4 cucchiaini di bottarga di tonno in polvere
3 cucchiai di scorza grattugiata di limone
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio di aglio
1/2 bicchiere di vino bianco
aceto di vino bianco
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Mondate, lavate e tagliate a rondelle le zucchine. In una padella fate rosolare lo spicchio di aglio con qualche cucchiaio di olio; unite le code di gambero e sfumate con metà del vino bianco.

2 Aggiungete le zucchine. Bagnate con il vino restante e un goccio di aceto e proseguite la cottura per circa 8 minuti; aggiustate di sale e di pepe, unite il prezzemolo tritato, la scorza di limone e mescolate. Proseguite la cottura sino a quando le zucchine saranno tenere.

3 Lessate la pasta in acqua leggermente salata; scolatela al dente e versatela nella padella con il condimento. Aggiungete 2 cucchiaini di bottarga, un filo di olio e amalgamate. Impiattate, cospargete con la bottarga rimanente, guarnite con i ciuffetti di prezzemolo e servite.

Paccheri con zucca e bottarga

1 In una padella fate dorare **1 spicchio di aglio** con un filo di **olio**. Eliminatelo, unite qualche foglia di **salvia** e **600 g di polpa di zucca** a dadini e fate rosolare. Bagnate con qualche mestolo di acqua calda, incoperchiate e portate a cottura.

2 Lessate **320 g di paccheri**, scolateli e uniteli al condimento. Impiattate, cospargete con **60 g di mandorle** a filetti, un filo di olio e **100 g di bottarga di tonno** grattugiata.

Brodetto di cicale di mare con spaghetti spezzati

Ingredienti
per 4 persone

320 g di cicale di mare
320 g di spaghetti
320 g di pomodori maturi
200 g di vino bianco
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Lavate le cicale di mare. In un tegame fate rosolare l'aglio con un filo di olio; unite i pomodori, tagliati a filetti sottili, il vino e le cicale, e mescolate (**foto A**). Versate un goccio di acqua e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti fino a ottenere un brodetto di media consistenza.

2 Lessate gli spaghetti spezzati in acqua bollente e salata. Scolateli a metà cottura, versateli nel tegame con il brodetto (**foto B**), mescolate e proseguite la cottura. Poco prima del termine, prelevate le cicale e incidete il carapace sul dorso con un paio di forbici (**foto C**).

3 Sgusciate le cicale (**foto D**), rimettetele nel brodetto e completate la cottura degli spaghetti. Distribuite gli spaghetti con un mezzo mestolo di brodo nelle fondine individuali e adagiate sulla superficie le cicale sgusciate. Guarnite con un ciuffetto di prezzemolo e servite.

Brodetto di cicale di mare con spaghetti spezzati

Brodetto di cicale di mare con spaghetti spezzati

C

D

Bucatini con le sarde

Ingredienti
per 6 persone

500 g di bucatini
500 g di sarde già pulite
500 g di finocchietto selvatico già mondato
50 g di uvetta già ammollata
50 g di pinoli già pelati
50 g di pane raffermo
4 acciughe salate diliscate
1 cipolla
1 bustina di zafferano
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Lessate il finocchietto selvatico in abbondante acqua salata per circa 20 minuti; scolatelo, tenendo da parte l'acqua di cottura, e tritatelo finemente. Aprite le sarde a libretto, sciacquatele e tamponatele delicatamente con carta assorbente da cucina; tagliatele a pezzi e tenete da parte.

2 In un tegame capiente fate appassire la cipolla, tritata, con circa 50 g di olio e un goccio di acqua; aggiungete le acciughe, diliscate e tritate, e fate stemperare. Unite metà delle sarde, sminuzzate, e lasciate rosolare.

3 Aggiungete il finocchietto selvatico e fate insaporire per 5 minuti a fuoco dolce. Appena gli ingredienti saranno ben amalgamati, unite l'uvetta, i pinoli e lo zafferano, sciolto in un po' di acqua di cottura del finocchietto.

4 Lasciate cuocere il tutto per 2 minuti, mescolando di tanto in tanto, quindi versate un mestolino di acqua di cottura del finocchietto, proseguite la cottura per qualche minuto ancora e infine spegnete. Unite le sarde restanti, senza mescolare in modo che restino intere. Regolate di sale e di pepe.

5 Lessate la pasta nell'acqua di cottura del finocchietto, scolatela al dente e mantecatela nel tegame con il condimento. Spegnete e lasciate riposare per qualche minuto, quindi impiattate, cospargete con il pane raffermo, tritato e tostato, e servite.

Calamarata con cannellini fiori di zucca cozze e pecorino

Ingredienti
per 4 persone

320 g di calamarata
1 kg di cozze già pulite
400 g di cannellini già lessati
12 fiori di zucca
1 spicchio di aglio
pecorino grattugiato
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Sciacquate le cozze e sgocciolatele per bene. In una padella scaldate un filo di olio; unite le cozze, incoperchiate e fatele cuocere su fiamma alta, fino a quando si saranno aperte. A questo punto spegnete e tenete da parte in caldo.

2 Pelate e tritate lo spicchio di aglio, quindi fatelo soffriggere in una casseruola dai bordi alti con un filo di olio. Aggiungete i fagioli e lasciate insaporire per qualche minuto, quindi aggiustate di sale, coprite con un bicchiere di acqua calda e portate a ebollizione.

3 Lessate la pasta in acqua bollente e salata. Sgusciate le cozze, tenendone da parte qualcuna con il guscio. Filtrate il fondo di cottura delle cozze e aggiungetelo nella casseruola con i fagioli. Pulite i fiori di zucca e poi sciacquateli delicatamente. Scolate la pasta molto al dente, trasferitela nella casseruola con i fagioli e mantecate, aggiungendo man mano il fondo di cottura delle cozze.

4 Completate con i fiori di zucca e con le cozze, sia quelle sgusciate sia quelle con il guscio, e mescolate. Spegnete e impiattate. Spolverizzate con il pecorino grattugiato e profumate con una macinata di pepe. Ultimate con un filo di olio a crudo e servite.

Cannelloni rossi con cozze patate e lime

Ingredienti
per 4 persone

per la pasta
400 g di farina
50 g di purea di barbabietola rossa
3 uova

per il ripieno
1,5 kg di cozze già pulite
500 g di patate già lessate
2 lime
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio di aglio
1 cucchiaio di maizena
1/2 bicchiere di vino bianco
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1. Disponete la farina a fontana, unite al centro le uova e la purea di barbabietola, e impastate fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela con pellicola trasparente e fate riposare in frigo per una mezz'ora. Trascorso il tempo, stendete la pasta in una sfoglia sottile e ricavate tanti quadrati di 10 cm di lato.

2. In una padella fate rosolare l'aglio con un filo di olio; aggiungete le cozze, sfumate con il vino (**in foto**) e fate aprire i molluschi su fiamma vivace. Levate, sgusciate le cozze e raccoglietele in una ciotola. Tenetene da parte qualcuna intera per la guarnizione finale.

3. Passate le patate allo schiacciapatate direttamente nella ciotola con le cozze. Profumate con il prezzemolo tritato e la scorza dei lime grattugiata; regolate di sale e di pepe e amalgamate. Distribuite il composto sui quadrati di sfoglia e arrotolateli per ottenere tanti cannelloni.

4. Filtrate il fondo di cottura delle cozze e raccoglietelo in una casseruola; aggiungete la maizena, sciolta in un goccio di acqua, e il succo di 1 lime, e mescolate. Disponete i cannelloni in una pirofila, leggermente unta di olio, e irrorateli con la salsa preparata. Infornate a 190 °C per circa 15 minuti. Sfornate, guarnite con le cozze intere e il prezzemolo, e servite.

Crêpes al salmone e brie
con chutney di cipolle e arance

Ingredienti
per 4 persone

per le crêpes
135 g di farina
3 dl di latte
3 uova
burro
sale

per la farcitura
300 g di salmone affumicato
affettato sottile
200 g di brie

vi servono inoltre
1 rametto di aneto
chutney di cipolle e arance

Chutney di cipolle e arance

Pelate al vivo **2 arance** e tagliatele a pezzettoni. Sbucciate e tagliate a pezzettoni anche **1 cipolla rossa e 1 bianca**. Raccogliete tutto in una casseruola e fate cuocere per 1 ora. Quando arance e cipolle avranno assunto una consistenza quasi gelatinosa, unite **200 g di zucchero** e **75 ml di aceto di mele**, e proseguite la cottura per 1 ora, mescolando spesso. Al termine, levate e salate.

Preparazione

1 Per le crêpes: setacciate la farina in una ciotola, versate metà latte e amalgamate. A parte, sbattete le uova con una frusta e incorporatele poco a poco al composto di farina e latte. Unite 20 g di burro fuso e un pizzico di sale, e amalgamate. Aggiungete pian piano il latte rimanente e continuate a lavorare fino a ottenere una pastella fluida ma non liquida. Copritela e lasciate riposare per 2 ore.

2 Trascorso il tempo di riposo, raccogliete la pastella in una bottiglietta con apertura a beccuccio. Imburrate leggermente la padellina per la cottura delle crêpes, mettete sul fuoco e fate scaldare. Aiutandovi con la bottiglietta, disegnate un cerchio di pastella del diametro di circa 20 cm nel padellino, realizzando all'interno del cerchio una ragnatela di ghirigori. Fate cuocere da una parte, voltate e completate la cottura dall'altra. Procedete allo stesso modo fino a esaurire la pastella.

3 Farcite le crêpes con il salmone affumicato, il brie, tagliato a fettine, e un po' di chutney. Piegate le crêpes a portafoglio, disponetele in una pirofila foderata con carta forno e passate in forno già caldo a 180 °C per far fondere un po' il formaggio. Levate, guarnite con un altro po' di chutney, profumate con l'aneto e servite con a parte il chutney rimasto.

Lasagnette con salmone spinaci e formaggi freschi

Ingredienti
per 4-6 persone

300 g di lasagne fresche all'uovo
400 g di spinaci già lessati
250 g di salmone affumicato
200 g di ricotta
100 g di robiola
100 g di mascarpone
40 g di grana grattugiato
1 cucchiaio di cipolla tritata
burro
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 In una casseruola fate stufare la cipolla con un filo di olio e un mestolino d'acqua; unite gli spinaci, lasciate insaporire e fate asciugare l'acqua, quindi spegnete il fuoco e lasciate intiepidire. In una ciotola lavorate il mascarpone con la ricotta e la robiola quindi, con l'aiuto di un coltello, tritate il salmone.

2 Lessate 3 fogli di pasta fresca in acqua bollente e salata, quindi scolatela per bene e foderate il fondo di una teglia, ben imburrata. Formate un primo strato di crema al formaggio, uno di spinaci tritati e uno di salmone, e ricoprite con altra pasta, ripetendo l'operazione per altre 3 volte e lessando la pasta di volta in volta.

3 Terminate il quarto strato con la pasta, spennellatela con un filo di olio, cospargete con il grana grattugiato e trasferite in frigorifero per circa 2 ore. Trascorso il tempo di riposo, togliete la teglia dal frigorifero, tagliate le porzioni con un coltello seghettato e poi sistematele su una teglia, foderata con carta forno. Infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 20 minuti, o comunque fino a doratura. Sfornate, impiattate, portate in tavola e servite.

Linguine all'astice

Ingredienti
per 4 persone

360 g di linguine
2 astici da circa 500 g l'uno
400 g di pomodori maturi
1 bicchierino di cognac
1 cipolla bianca
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio di aglio
peperoncino
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Lavate gli astici sotto l'acqua corrente. Eliminate le chele, rompetele con l'apposito strumento e recuperate la polpa che contengono. Tagliateli a metà nel senso della lunghezza, quindi estraete il corallo dalla testa (una sostanza cremosa di colore rosa/arancione).

2 Scaldate 3 cucchiai di olio in una casseruola e fate rosolare lo spicchio di aglio, leggermente schiacciato, e la cipolla tritata; aggiungete gli astici, la polpa delle chele e un pizzico di peperoncino. Fate cuocere a fuoco molto dolce per una decina di minuti.

3 Lavate i pomodori, pelateli, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione e infine tagliateli a cubetti. Versate i pomodori e il prezzemolo tritato nella padella con gli astici. Sfumate con il cognac, salate e proseguite la cottura per circa 10 minuti.

4 Lessate la pasta in acqua bollente e salata e scolatele al dente. Togliete dalla casseruola gli astici, tuffatevi la pasta e mantecate per bene. Aggiungete gli astici e fate saltare per qualche minuto. Impiattate, guarnendo ogni piatto con mezzo astice, e servite.

L'elefante di mare

Per le sue dimensioni - raggiunge fino ai 60 cm di lunghezza - l'astice viene chiamato anche elefante di mare. Quello mediterraneo, il migliore, è caratterizzato da colore blu-verdastro, con qualche profilo arancione. Le sue carni, saporite e delicate, si adattano a numerose preparazioni: la bollitura è la metodologia di cottura più adatta e i condimenti semplici, come olio e limone o maionese, sono i migliori per esaltarne sapore e consistenza. Le ricette più famose lo vedono protagonista di irresistibili sughi con cui condire linguine e spaghetti. Va consumato il prima possibile: una volta acquistato, si può conservare in frigo per un giorno al massimo.

Orzotto con zucchine al profumo di mare e curry

Ingredienti
per 4 persone

250 g di orzo perlato
500 g di vongole già spurgate
500 g di cozze già pulite
200 g di gamberi
2 zucchine
2 cucchiaini di curry
1 calamaro già pulito
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
1 bicchiere di vino bianco
peperoncino
brodo di pesce
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Tagliate a listerelle il calamaro; sgusciate i gamberi ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a cubetti. In una casseruola fate rosolare l'aglio con un filo di olio e un pizzico di peperoncino; unite il pesce e le zucchine, e fate insaporire. Sfumate con metà vino, spegnete e tenete da parte.

2 Sciacquate bene le cozze e le vongole e raccoglietele in una padella con un filo di olio; insaporite con un po' di peperoncino, incoperchiate e fate aprire a fuoco medio. Levate, sgusciate i molluschi (tenendone qualcuno nella conchiglia) e filtrate il loro liquido di cottura.

3 Sciacquate l'orzo e scolatelo. Scaldate 2 cucchiai di olio in una casseruola, unite l'orzo e fatelo tostare per un paio di minuti. Sfumate con il vino rimanente, unite un mestolo di brodo e proseguite la cottura, aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito.

4 Dopo circa 20 minuti, unite le listerelle di calamaro, i gamberi, le zucchine e il curry, stemperato in poco brodo caldo. Salate e portate a cottura, unendo insieme al brodo anche un po' del liquido di cottura delle cozze e delle vongole (**in foto**). A un minuto dal termine, unite i molluschi sgusciati, spegnete e mantecate con un filo di olio. Guarnite con il prezzemolo tritato e con le cozze e le vongole intere, e servite.

Pasta e patate con astice
e provola dei monti Lattari

Ingredienti
per 4 persone

320 g di pasta mischiata
300 g di patate rosse tagliate a cubetti
2 code di astice
2 chele di astice
20 teste di gamberi
50 g di provola dei monti Lattari grattugiata
20 g di sedano
20 g di lardo di maiale
1 cipollotto
1 carota
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
1 peperoncino a rondelle
brodo vegetale
timo
olio extravergine di oliva
sale grosso e fino
pepe

Preparazione

1 Per la bisque: mettete le teste dei gamberi su una teglia con carta forno e fate tostare in forno a 75 °C per un'ora e un quarto. Scaldate un filo di olio in padella con l'aglio. Eliminate quest'ultimo, unite i gambi del prezzemolo, lavati e tritati, e le teste dei gamberi tostati, e coprite con un mestolo di brodo. Fate insaporire, spegnete, salate e fate riposare per mezz'ora. Al termine, filtrate con un colino a maglie strette.

2 Estraete la polpa dalle chele e dalle code dell'astice, tagliatela a pezzi e raccoglietela in una ciotola con un filo di olio, il sale fino, il pepe e il timo, e lasciate insaporire. In una casseruola portate a bollore parte del brodo vegetale, sbollentate l'astice per 4 minuti circa e tenete da parte.

3 Scaldate un filo di olio in padella, aggiungete un trito di sedano, carota e cipollotto, il lardo e il peperoncino, e fate soffriggere. Unite la dadolata di patate e un pizzico di sale grosso e lasciate stufare. Coprite con il brodo vegetale, incoperchiate e proseguite la cottura per 20 minuti.

4 Coprite quindi con altro brodo e portate a bollore. Aggiungete la pasta e proseguite la cottura. A un minuto dal termine, unite l'astice, bagnate con un mestolo di bisque e portate a cottura. Spegnete, fate riposare 1 minuto e mantecate con la provola. Condite con un filo di olio, guarnite con il prezzemolo e servite.

Pasta fresca con le vongole

Ingredienti
per 4 persone

300 g di tagliatelle all'uovo
500 g di vongole già spurgate
10 pomodorini pachino
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 In una padella fate rosolare l'aglio con un filo di olio; aggiungete i pomodorini, lavati e tagliati a spicchi, e le vongole, e fatele aprire su fiamma vivace.

2 Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata, scolatela al dente e trasferitela in padella con il condimento. Mantecate per appena 1 minuto, quindi impiattate, guarnite con il prezzemolo tritato e servite.

Ravioli di rombo con cozze e vongole

1 Lavorate **300 g di farina** con **3 uova** e un pizzico di **sale** fino a ottenere un impasto omogeneo; fatelo riposare mezz'ora, quindi stendetelo a una sfoglia sottile. Tagliate a tocchetti **600 g di filetti di rombo** e fateli rosolare in padella con un filo di **olio** e 1 spicchio di **aglio**. Sfumate con il **vino**, spegnete e schiacciate con una forchetta.

2 In una ciotola amalgamate il rombo con **1 patata** lessata e passata allo schiacciapatate, 1 cucchiaio di **ricotta** e un pizzico di **sale** e di **pepe**. Distribuite noci di ripieno su metà sfoglia, ricoprite con l'altra metà e con una rotella dentata ricavate i ravioli.

3 Fate aprire **500 g di cozze** e **500 g di vongole** in padella con un filo di olio e l'aglio. Sgusciate i molluschi e tenetene qualcuno intero. Fate cuocere **10 pomodorini** in padella con un filo di olio. Lessate i ravioli e scolateli in padella con i pomodori, unite i molluschi e padellate 2 minuti. Impiattate e servite.

Quadrucci
con seppie e piselli

Ingredienti
per 6 persone

600 g di seppie già pulite
200 g di piselli finissimi
150 g di odori (sedano, carota e cipolla)
2 l di brodo di pesce
2 spicchi di aglio
vino bianco
olio extravergine di oliva
sale e pepe

per la pasta
200 g di farina
2 uova

Preparazione

1 Per la pasta: fate la classica fontana con la farina, unite al centro le uova e impastate fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgete con pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per almeno mezz'ora.

2 Trascorso il tempo di riposo, tirate la pasta in una sfoglia leggermente spessa; fatela asciugare e con un coltello affilato ritagliate tanti quadrucci. In una casseruola fate appassire il trito di odori e gli spicchi di aglio con un filo di olio.

3 Sfumate con un goccio di vino, aggiungete le seppie, tagliate a striscioline, versate il brodo caldo e fate cuocere per una decina di minuti. Unite i piselli e completate la cottura. Aggiustate infine di sale. A questo punto versate i quadrucci, mescolate e fate cuocere per circa 5 minuti. Impiattate, guarnite con un filo di olio a crudo e una macinata di pepe, e servite.

Reginette con seppioline canestrelli e moscardini

Ingredienti
per 4 persone

400 g di reginette secche all'uovo
500 g di seppioline
400 g di canestrelli
400 g di moscardini
500 g di pomodorini datterini
200 g di formaggio fresco spalmabile
1 ciuffo di basilico
40 g di noci di macadamia
30 g di parmigiano
1 ciuffo di prezzemolo riccio
1 scalogno
vino bianco
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Tritate lo scalogno e fatelo soffriggere in padella con un filo di olio; unite i datterini, sciacquati e tagliati a metà, e fateli cuocere per una decina di minuti. Lavate i canestrelli, spazzolateli bene e aprite le conchiglie con un coltellino; eliminate le valve vuote e sciacquate molto bene i molluschi.

2 In un'altra padella fate scaldare un filo di olio, unite i moscardini, puliti e lavati, e lasciate insaporire per qualche minuto. Sfumate con un goccio di vino, incoperchiate e fate cuocere a fuoco lento per una decina di minuti. Aggiungete i canestrelli e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

3 In un mixer frullate il basilico, le noci, il parmigiano e un filo di olio fino a ottenere un pesto cremoso; incorporate il formaggio fresco e con questo composto farcite le seppioline, pulite e lavate. Scaldate per bene una padella rigata in ghisa, disponete le seppioline ripiene e grigliatele qualche minuto per lato.

4 Unite i pomodorini al pesce. Lessate le reginette in acqua bollente e salata, scolatele al dente, trasferitele in padella con il condimento e fate saltare per qualche minuto. Aggiungete le seppioline ripiene, guarnite con il prezzemolo riccio e servite.

Risotto con gamberi calamaretti e capesante

Ingredienti
per 4 persone

320 g di riso baldo
500 g di gamberi
300 g di calamaretti già puliti
4 capesante già spurgate
1 trancio di rana pescatrice da 200 g già pulito
2 cipolle
1 carota
1 costa di sedano
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo tritato
1/2 bicchiere di vino bianco
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Staccate i tentacoli ai calamaretti e tagliate le tasche a pezzetti. Sgusciate i gamberi ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. Mondate e tagliate a pezzetti la carota, il sedano e 1 cipolla. Scaldate un filo di olio in una casseruola, unite le teste e i carapaci dei gamberi tritati e fateli tostare. Unite gli odori mondati e lasciate insaporire. Coprite con acqua fredda, portate a ebollizione e proseguite la cottura per una ventina di minuti. Al termine, filtrate la bisque ottenuta, schiacciando gli scarti dei crostacei in uno schiacciapatate.

2 In una casseruola fate imbiondire la cipolla rimasta, tagliata a fettine, con un filo di olio. Unite il riso e fatelo tostare. Sfumate con il vino, unite un mestolo di brodo vegetale bollente e proseguite la cottura, aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito, alternandolo con la bisque di gamberi.

3 A metà cottura, unite i calamaretti, proseguite poco dopo con il trancio di pescatrice tagliato a cubetti e infine con i gamberi e portate a cottura. Scaldate in padella un filo di olio con l'aglio schiacciato, eliminate quest'ultimo, unite le capesante sgusciate (noci e coralli) e fate saltare per qualche minuto, girandole ogni tanto. Salate e pepate il risotto e mantecate con un filo di olio. Completate con le capesante e il prezzemolo, impiattate e servite.

Risotto con scampi e spumante

Ingredienti
per 4 persone

320 g di riso arborio
16 scampi
75 cl di spumante
2 scalogni
1 carota
1 costa di sedano
1 spicchio di aglio
1 bicchierino di cognac
qualche stelo di erba cipollina
burro
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Staccate la testa a 12 scampi ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. Estraete la polpa dai carapaci, tagliatela a tocchetti e teneteli da parte. Tritate le teste e i carapaci dei crostacei, spezzettate le chele, e fate tostare tutto in una casseruola con un filo di olio. Unite la carota, il sedano e 1 scalogno, mondati e tagliati a pezzetti, e fate insaporire. Versate il cognac, fate fiammeggiare e sfumate con 1 bicchiere di spumante. Coprite di acqua, riportate a bollore, incoperchiate e fate restringere. Al termine, filtrate la bisque ottenuta schiacciando gli scarti dei crostacei in uno schiacciapatate.

2 Affettate lo scalogno rimasto e fatelo appassire in una casseruola con una noce di burro e un filo di olio. Levate il trito, versate il riso nella stessa casseruola e tostatelo per un paio di minuti. Bagnate con 1 bicchiere di spumante e fate sfumare. Unite un mestolo di brodo bollente e proseguite la cottura, aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito, alternandolo con la bisque e con lo spumante rimasto.

3 Scaldate un filo di olio in una padella con l'aglio schiacciato. Unite la polpa di scampi e fate saltare per un paio di minuti. Unite gli scampi a tocchetti e quelli interi a un paio di minuti dal termine di cottura e aggiustate di sale. Levate il risotto dal fuoco e mantecate con una noce di burro. Spolverizzate con l'erba cipollina tagliuzzata e il pepe, e servite.

Risotto rosso alla barbabietola
con filetti di rombo

Ingredienti
per 4 persone

320 g di riso
1 rombo di medie dimensioni
2-3 barbabietole rosse
1 ciuffo di prezzemolo
vino bianco
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Preparate il fumetto di pesce. Diliscate il rombo e sfilettatelo. Sciacquate testa e scarti, tagliateli a pezzi irregolari e raccoglieteli in una casseruola; coprite con acqua fredda (**foto A**), mettete sul fuoco e portate a bollore; aggiungete quindi un filo di olio (**foto B**) e proseguite la cottura su fiamma bassa per circa mezz'ora. Levate, filtrate e tenete da parte.

2 In una padella scaldate un filo di olio, disponete i filetti di rombo e scottateli velocemente per appena 1-2 minuti, girandoli di tanto in tanto con una pinza (**foto C**). Salate e tenete da parte in caldo. Sbucciate le barbabietole e tagliatele a pezzetti; raccoglieteli in un pentolino, coprite con l'acqua e salate. Mettete sul fuoco e fate cuocere per 30-40 minuti (**foto D**); quindi scolatele, raccoglietele in un colino a trama sottile e, con il dorso di un cucchiaio, riducetele in purea (**foto E**).

3 In una casseruola scaldate un filo di olio; aggiungete il riso e fatelo tostare per circa 2 minuti, mescolando con un cucchiaio di legno. Sfumate con un goccio di vino, aggiungete 2-3 mestoli di fumetto filtrato (**foto F**) e portate a cottura. A 5 minuti dal termine di cottura, unite la purea di barbabietola (**foto G**), mescolate e ultimate la cottura. Distribuite il risotto nei piatti individuali, disponete sopra i filetti di rombo e guarnite con una fogliolina di prezzemolo. Portate in tavola e servite.

Risotto rosso alla barbabietola con filetti di rombo

Risotto rosso alla barbabietola con filetti di rombo

Spaghetti ai frutti di mare

Ingredienti
per 4 persone

320 g di spaghettoni
1 polpo da circa 800 g
250 g di datterini
200 g di pancetta
100 g di olive taggiasche già snocciolate
2 zucchine
2 foglie di alloro
2 spicchi di aglio
1 bicchiere di vino bianco
1 carota
1 costa di sedano
1 ciuffo di basilico
1 ciuffo di prezzemolo
1 peperoncino
1/2 cipolla
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 In una casseruola portate a bollore abbondante acqua con gli odori, mondati e tagliati grossolanamente, e le foglie di alloro. Tuffate il polpo e fate cuocere per circa 40 minuti. Spuntate le zucchine, sciacquatele accuratamente sotto l'acqua corrente e tagliatele a julienne con l'apposito attrezzo.

2 Trascorso il tempo di cottura, spegnete, scolate il polpo e tagliatelo a tocchetti, lasciando interi i tentacoli. In una padella fate soffriggere gli spicchi di aglio con un filo di olio; unite la pancetta, tagliata a listerelle, insaporite con un pizzico di peperoncino, eliminate l'aglio e lasciate cuocere per qualche minuto.

3 Aggiungete il polpo, sfumate con il vino, unite i datterini, a spicchi, e fate cuocere per altri 5 minuti. Profumate con il prezzemolo tritato e regolate di sale. Lessate la pasta in acqua leggermente salata, scolatela a metà cottura e versatela in padella con il condimento. Completate con le olive e le zucchine a julienne e saltate per 1-2 minuti, amalgamando accuratamente.

4 Raccogliete tutto in un cartoccio di carta fata, chiudete e legate con uno spago, lasciando spazio all'interno. Infornate a 200 °C per una decina di minuti. Sfornate, mettete in un piatto da portata, aprite il cartoccio e guarnite con un filo di olio a crudo e basilico.

Spaghetti al nero di seppia con tartare di gamberone e bottarga

Ingredienti
per 4 persone

320 g di spaghetti
400 g di seppie
40 g di bottarga di muggine
12 gamberoni rossi
1 costa di sedano
1/2 finocchio
zeste di arancia
olio extravergine di oliva
sale e pepe rosa

Preparazione

1 Pulite le seppie, sciacquatele accuratamente e conservate il nero di seppia. Preparate un brodo di seppia: in una pentola fate rosolare il sedano e il finocchio, mondati e tritati, con un filo di olio; aggiungete i tentacoli della seppia, coprite con acqua e lasciate sobbollire fino a ridurre il tutto della metà.

2 Sgusciate i gamberoni, eliminate il filamento scuro dall'intestino e raccoglieteli in una ciotola con acqua, ghiaccio e sale per qualche minuto. Tritateli al coltello fino a ottenere una tartare e marinateli con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe, e le zeste di arancia. Tagliate la seppia a listerelle e fatele saltare in padella con un filo di olio.

3 Lessate gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata e scolateli molto al dente, quindi versateli in padella con le seppie e portate a cottura bagnando con un pochino di brodo. Spegnete, unite il nero di seppia e mescolate. Impiattate gli spaghetti, mettendoli a nido, disponete sopra la tartare di gamberone, completate con una grattugiata di bottarga e le zeste di arancia e servite.

Spaghettoni con alici e pomodorini ciliegino

Ingredienti
per 4 persone

320 g di spaghettoni
500 g di alici
150 g di pomodorini ciliegino
40 cl di vino bianco
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
1-2 rametti di finocchietto selvatico
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Sciacquate accuratamente le alici e tamponatele con carta assorbente da cucina; con un coltello ben affilato, eliminate la testa, apritele a libretto ed eliminate la lisca centrale. In un tegame fate rosolare l'aglio con un filo di olio; unite le alici e fate cuocere per una decina di minuti.

2 A questo punto aggiungete i pomodorini, tagliati a spicchi, e il prezzemolo tritato; sfumate con il vino e proseguite la cottura per altri dieci minuti fino a ottenere una salsa ben addensata. Lessate la pasta in acqua bollente e salata, scolatela al dente e mantecate per qualche minuto su fiamma vivace. Impiattate, profumate con il finocchietto selvatico e servite.

Gnocchetti alla carbonara di alici

1 Sbattete **3 uova** e **1 tuorlo** in una ciotola con un pizzico di **sale**, 2 cucchiai di **pecorino** grattugiato e una macinata abbondante di **pepe**. Fate insaporire **250 g di alici** in padella con l'**aglio** e un filo di **olio**. Lessate in acqua bollente e salata **350 g di gnocchetti sardi**, scolateli al dente e fateli insaporire in padella con le alici.

2 Unite il composto a base di uova, in modo da ottenere una cremina. Impiattate, condite con un filo di olio, una spolverizzata di pecorino e una macinata di pepe, e servite.

Strozzapreti con vongole e alici

Ingredienti
per 4 persone

400 g di strozzapreti all'uovo
500 g di vongole già spurgate
300 g di alici già pulite
1 ciuffo di erbe aromatiche (prezzemolo, erba cipollina, basilico, timo)
500 g di pomodorini datterini
2-3 fettine di pane raffermo
2 spicchi di aglio
1 zucchina
1 limone
1 bicchiere di vino bianco
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 In una padella fate rosolare uno spicchio di aglio con un filo di olio; aggiungete le vongole, sfumate con il vino, profumate con il prezzemolo tritato e fatele aprire su fiamma vivace. Filtrate il liquido di cottura e tenete da parte.

2 In un'altra padella fate soffriggere l'aglio restante con un filo di olio; unite la zucchina e i pomodorini, tagliati a dadini, e fate saltare per una decina di minuti. Unite le verdure alle vongole, regolate di sale e di pepe, e tenete da parte.

3 Con un mixer da cucina frullate il pane raffermo con le erbe aromatiche e un filo di olio. Profumate con la scorza di limone grattugiata e con il trito ottenuto impanate le alici, quindi fatele dorare in una padella con un filo di olio.

4 Lessate gli strozzapreti in acqua leggermente salata, scolateli al dente e trasferiteli in padella con le vongole; fateli saltare velocemente, bagnando con il liquido di cottura delle vongole filtrato. Impiattate, profumate con il prezzemolo tritato, guarnite con le alici e servite.

Tagliolini
ai ricci di mare

Ingredienti
per 4 persone

300 g di tagliolini freschi all'uovo
40 ricci di mare
300 g di pomodori perini maturi
2 spicchi di aglio rosso
peperoncino fresco
prezzemolo tritato
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Tritate gli spicchi di aglio e fateli rosolare in una padella con un filo di olio. Unite un po' di peperoncino tritato, profumate con un po' di prezzemolo e fate insaporire. Unite i pomodori, pelati e tagliati a dadini, aggiustate di sale e fate saltare per qualche minuto a fuoco vivace.

2 Aprite i ricci, estraete la polpa e tenetela da parte. Lessate i tagliolini al dente, versateli in padella con il condimento e fate saltare 1 minuto. Spegnete, unite la polpa dei ricci e amalgamate. Impiattate, condite con un filo di olio a crudo e servite.

Ravioli di cernia su crema di pachino

1 Lavorate **300 g di farina** con **3 uova** e un pizzico di **sale** fino a ottenere un impasto omogeneo. Fatelo riposare mezz'ora, quindi stendetelo a una sfoglia sottile. In una padella fate cuocere **800 g di filetti di cernia**, tagliati a dadini, con **1 scalogno** e un filo di **olio**.

2 Sfumate con il **vino**, spegnete e frullate tutto con **2 uova**, **1 cucchiaio di pangrattato**, un po' di **prezzemolo**, **sale** e **pepe**. Distribuite il ripieno di pesce su metà sfoglia, coprite con l'altra sfoglia e sigillate bene i bordi. Con un coppapasta a forma di pesce ritagliate tanti ravioli.

3 In una padella fate cuocere **500 g di pomodorini pachino** con un filo di olio, il sale e **1 spicchio di aglio**. Spegnete e frullate. Lessate i ravioli, uniteli al sugo e servite.

Tuffoli con rana pescatrice asparagi e zafferano

Ingredienti
per 4 persone

320 g di tuffoli (pasta di semola)
1 rana pescatrice
120 g di punte di asparagi
1 bustina di zafferano
1 cipolla
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Pulite la rana pescatrice: incidete la testa al di sotto delle due pinne laterali e staccatela; con l'aiuto di un coltello ben affilato incidete la pelle sul lato ventrale e spellate il pesce (**foto A**). Dividete longitudinalmente la rana pescatrice (**foto B**) e rimuovete la lisca centrale, separando i filetti. Tagliate i filetti a cubetti regolari.

2 Scottate le punte di asparagi in acqua già calda e salata per pochi minuti, quindi scolatele e passatele velocemente sotto l'acqua fredda per farle raffreddare. In un tegame fate appassire la cipolla, tritata, con un filo di olio; unite le punte di asparagi e fatele leggermente rosolare. Aggiungere i cubetti di rana pescatrice e fate saltare per una decina di minuti (**foto C**). Al termine, aggiungete lo zafferano e mescolate.

3 Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela a metà cottura e versatela in padella con il condimento (**foto D**). Portate a cottura mescolando e aggiungendo, se necessario, un goccio di acqua di cottura della pasta. Impiattate, guarnite con il prezzemolo e servite.

Tuffoli con rana pescatrice asparagi e zafferano

Tuffoli con rana pescatrice asparagi e zafferano

Vermicelli con gamberi rossi e pomodorini

Ingredienti
per 4 persone

320 g di vermicelli
160 g di gamberi rossi
160 g di pomodorini datterini
80 ml di vino bianco
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Sciacquate i pomodorini e tagliateli a filetti, eliminando semi e acqua di vegetazione. In un tegame fate imbiondire l'aglio con un filo di olio; aggiungete i gamberi rossi e lasciateli insaporire per 1 minuto. Bagnate con il vino, fate sfumare, unite i pomodorini a filetti e cuocete per pochi minuti.

2 Lessate i vermicelli in abbondante acqua leggermente salata, scolateli molto al dente e versateli direttamente in padella. Mantecate, bagnando eventualmente con qualche mestolo di acqua di cottura della pasta, e impiattate. Profumate con il prezzemolo tritato e servite.

Gobbetti al vino

1 Sciacquate **720 g di gamberi gobbetti**. In un tegame fate rosolare **1 spicchio di aglio** con un filo di **olio**; unite i gobbetti e fate cuocere per qualche minuto.

2 Sfumate con **200 ml di vino** e proseguite la cottura fino a quando il fondo di cottura si sarà parzialmente addensato. Aggiustate di **sale** e di **pepe** e distribuite nelle fondine individuali. Guarnite con il **prezzemolo** e servite.

UN TUFFO A TAVOLA

I TONI DEL BIANCO, DEL BLU E DEL TURCHESE TINGONO DI COLORE TOVAGLIE, PIATTI E BICCHIERI. PER UNA TAVOLA DELL'ESTATE ELEGANTE E AL TEMPO STESSO ALLEGRA

Servizio di piatti "Fish" in hard dolomite: i leitmotiv del blu e delle sue varianti colorano i pesciolini stilizzati che sembrano in movimento. Di **Villa d'Este Home Tivoli**

Portavivande blu della collezione "Utility". Base in legno di frassino e cupola in metallo smaltato. Di **LSA International**

Per portare in tavola gli antipasti di mare, ecco la ciotola a forma di stella marina in ceramica gress. Di **Novità Home**

Tazza in ceramica di **Novità Home** con decoro pesci e piattino azzurro.

Esuberanti e solari, i piatti in porcellana colorata della collezione "Out of the blu". Di **Maiuguali**

Vassoio centrotavola a forma di conchiglia "Grand Gourmet". Di **Greggio**

"Amadeus" di **Saint-Louis** regna con tutta la sua altezza sulle tavole più eleganti e raffinate. In cristallo blu e turchese.

Tovagliette di carta riciclata con motivo azulejos; blocchi da 48 pezzi "da sfogliare". Di **Maiuguali**

"En cage" è la lanterna in cristallo azzurro di **Saint-Louis**. Per tavole di sicuro effetto.

La borsa porta bottiglie refrigerante della linea "myDrink" è l'ideale per mantenere la temperatura delle bevande durante la stagione estiva. Disponibile in 6 colorazioni. Di **Tescoma**

Set posate acqua marina, 18 pezzi in acciaio inox. Di **Brandani**

Set di 6 bicchieri, caraffa e insalatiera della linea "Tiffany". Materiale SAN resistente al calore dei **Fratelli Guzzini**

La tovaglia di **Vallesusa** è in puro cotone stampato (in versione rettangolare da 6, 8 e 12 posti).

Secondi e piatti unici

- Cacciucco alla livornese
- PIATTO UNICO Dentice al cartoccio con maionese al pepe rosa e riso venere
- Filetto di spigola in crosta di patate con scarola ripassata
- Gallinella scottata su crema di piselli e pomodorini secchi
- Involtini di pesce spada con pinoli e uvetta
- Moscardini e peperoni in casseruola
- PIATTO UNICO Paella valenciana
- Pagello fragolino in crosta verde
- Pesce spada alla siciliana
- Polpetti alla luciana
- Polpo in umido con peperoni e patate
- PIATTO UNICO Polpo in umido e cime di rapa su polenta di grano saraceno
- Rombo con tortino di patate
- Salmone ripieno con chips di barbabietole
- Sarde a beccafico alla catanese
- Scampi ai due agrumi
- Sciabola con pomodorini
- Seppie al nero
- Seppie in umido con i piselli
- Sgombri in carpione
- Sogliole alla mugnaia
- Spigola al cartoccio con burro agli agrumi
- Tagliata di ricciola con patate duchesse al pistacchio
- Tagliata di tonno tonnata
- PIATTO UNICO Tiella di riso patate e cozze
- Tonno con cipuddata
- Triglie alla livornese con caponata di verdure
- Zuppa di cozze
- Zuppetta di pesce

Cacciucco alla livornese

Ingredienti
per 4 persone

2 kg di seppie nostrane
1 kg di polpo
4 pesci con la lisca
(tracine, scorfani, gallinelle…)
4 cicale di mare
1 trancio di palombo
1 trancio di gattuccio
10 cucchiai di concentrato di pomodoro
500 g di passata di pomodoro
1/2 bicchiere di vino bianco
3 spicchi di aglio
1 rametto di salvia
4-5 fette di pane casereccio
1 peperoncino
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Pulite il pesce e sciacquatelo per bene sotto l'acqua fredda corrente. In una casseruola fate soffriggere 1 spicchio di aglio, la salvia e il peperoncino con un filo di olio; aggiungete le seppie e il polpo, tagliati a pezzi piuttosto grandi, e fate cuocere per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Sfumate con il vino, aggiungete 6 cucchiai di concentrato e 350 g di passata di pomodoro, salate e coprite con l'acqua calda; abbassate la fiamma al minimo e fate cuocere per circa un'ora.

2 In una padella a parte fate soffriggere 1 spicchio di aglio con un filo di olio; aggiungete il concentrato e la passata di pomodoro restanti, salate, allungate con qualche mestolo di acqua calda e lasciate cuocere per circa 30 minuti. Unite il resto del pescato, coprite e fate cuocere per circa 20 minuti.

3 Tostate le fette di pane e passatevi lo spicchio di aglio restante. Distribuite il pesce nei piatti individuali, accompagnate con il pane tostato, portate in tavola e servite

I consigli dello chef

Eseguendo 2 cotture separate il risultato sarà migliore perché i tempi di cottura sono diversi e ogni ingrediente manterrà il suo sapore e il suo aspetto integro.

Dentice al cartoccio con maionese al pepe rosa e riso venere

Ingredienti
per 4 persone

1 dentice da circa 1 kg
300 g di riso venere
300 g di maionese
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio di aglio
1 limone
una manciata di capperi sotto sale
olio extravergine di oliva
sale e pepe
pepe rosa in grani

Preparazione

1 Pulite il dentice eliminando le interiora dopo aver inciso il dorso sotto le branchie per estrarle. Tagliate le pinne. Eliminate le squame passando un coltello ben affilato dalla coda verso la testa. Infine sciacquate il pesce abbondantemente sotto l'acqua corrente e asciugatelo con un canovaccio pulito.

2 Tritate il prezzemolo e l'aglio, e tagliate il limone a fettine. Spennellate il dentice con un po' di olio, farcite la pancia con il trito di aglio e prezzemolo e con qualche fettina di limone, e condite con un pizzico di sale e di pepe. Adagiate il pesce su un foglio di carta di alluminio, leggermente unto di olio, disponete sopra le fettine di limone rimanenti, e chiudete perfettamente il cartoccio, avendo cura di lasciare un po' di spazio all'interno.

3 Mettete il cartoccio in una pesciera con 2-3 dita di acqua, incoperchiate e fate cuocere per circa 15 minuti (controllando che l'acqua non evapori del tutto). Intanto, sciacquate i capperi, per eliminare il sale di conservazione, asciugateli, tritateli e incorporateli alla maionese. Lessate il riso venere in abbondante acqua bollente e leggermente salata. Scolatelo, conditelo con un filo di olio e tenetelo da parte.

4 Trascorso il tempo di cottura, liberate il pesce dal cartoccio, sfilettatelo e sistemate i filetti su un piatto da portata. Guarnite con la maionese, il pepe rosa in grani e un ciuffetto di prezzemolo. Servite con il riso venere a parte.

Filetto di spigola in crosta di patate con scarola ripassata

Ingredienti
per 4 persone

2 spigole da circa 300 g l'una
400 g di patate
400 g di scarola
120 g di olive nere di Gaeta
40 g di pinoli già pelati
40 g di uvetta già ammollata
1 spicchio di aglio
1 rametto di timo
burro
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Eviscerate le spigole e squamatele; sfilettatele fino a ottenere due filetti per ciascuna spigola e sciacquatele bene sotto l'acqua corrente. Sciacquate accuratamente le patate e sbucciatele, quindi, aiutandovi con una mandolina, tagliatele a fettine sottili di circa 2-3 mm e asciugatele con carta assorbente da cucina.

2 Adagiate i filetti di spigola dalla parte della pelle in una teglia da forno; copriteli con le fettine di patate crude, sovrapponendole leggermente. Aggiustate di sale, mettete sopra due noci di burro e profumate con il timo. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti.

3 Nel frattempo preparate la scarola: in un tegame fate rosolare l'aglio con un filo di olio; aggiungete la scarola, mondata e sciacquata, e lasciate insaporire per qualche minuto. Salate, aggiungete le olive snocciolate, l'uvetta e i pinoli, e fate cuocere per circa 15-20 minuti o comunque fino a quando la scarola sarà ben morbida.

4 Trascorso il tempo di cottura, sfornate il pesce e disponetelo su un piatto da portata. Accompagnate con la scarola ripassata, portate in tavola e servite.

Gallinella scottata su crema di piselli e pomodorini secchi

Ingredienti
per 4 persone

4 gallinelle di medie dimensioni
200 g di piselli freschi
200 g di patate già sbucciate
60 g di pomodorini secchi sott'olio
1 cipolla
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Aiutandovi con un paio di forbici, eliminate le pinne e la coda della gallinella; con un coltello ben affilato praticate un taglio lungo il ventre ed eliminate le interiora, quindi sciacquatela sotto l'acqua corrente. Tagliate infine la testa. Sempre con l'aiuto di un coltello, tagliate il pesce a metà, seguendo la lisca centrale e procedendo dalla testa verso la coda, e ricavatene i filetti (**foto A**). Eliminate infine la lisca centrale.

2 In una padella fate scaldare un filo di olio; disponete i filetti di pesce e fateli rosolare leggermente da un lato (**foto B**). Con l'aiuto delle pinze, girate delicatamente i filetti, facendo attenzione a non romperli (**foto C**). Lasciate cuocere anche l'altro lato per pochi minuti, quindi spegnete e tenete da parte in caldo.

3 Tagliate a dadini le patate e fate a pezzetti la cipolla; lessate i piselli, le patate e la cipolla in poca acqua leggermente salata. Una volta cotti, prelevateli con un mestolo forato e lasciateli scolare (**foto D**). Raccogliete le verdure lessate in una ciotola e, con un frullatore a immersione, iniziate a frullare unendo a filo l'olio necessario a ottenere una crema morbida e omogenea (**foto E**). Aggiustate infine di sale.

4 Distribuite la crema nei piatti e unite i pomodorini secchi, tagliati a listerelle; adagiate sopra i filetti di gallinella scottati, condite con un filo di olio, guarnite con il prezzemolo e servite.

A

Gallinella scottata su crema di piselli e pomodorini secchi

Gallinella scottata su crema di piselli e pomodorini secchi

Involtini di pesce spada con pinoli e uvetta

Ingredienti
per 4 persone

480 g di filetto di pesce spada
400 g di spinaci a foglia piccola
50 g di pinoli già pelati
50 g di uvetta
1,5 dl di moscato
150 g di pangrattato
2 rametti di timo
2 rametti di maggiorana
1 rametto di origano
8 foglie di menta
la scorza di 1 limone
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Lavate il filetto di spada e asciugatelo con carta assorbente da cucina. Ricavate dal filetto otto fette da 60 g ciascuna, copritele con un foglio di pellicola trasparente e battetele con un batticarne in modo da appiattirle bene.

2 Mettete a bagno l'uvetta in una ciotola con il moscato per 20 minuti. Scaldate un padellino e tostatevi i pinoli. In una ciotola raccogliete il pangrattato, i pinoli tostati, le erbe aromatiche tritate, la scorza di limone grattugiata e un pizzico di sale e di pepe. Unite un filo di olio e amalgamate bene.

3 Disponete le fettine di spada ben stese una accanto all'altra, distribuite al centro di ognuna circa 40 g del ripieno preparato, arrotolatele, formate otto involtini e chiudeteli con gli stecchini. Trasferiteli in una placca, rivestita con carta forno, e fateli cuocere in forno a 180 °C per circa 12 minuti.

4 Trascorso il tempo di cottura, sfornate, eliminate gli stecchini dagli involtini e disponeteli nei piatti da portata. Tagliateli a metà e serviteli sopra un letto di spinaci. Guarnite con pinoli e un filo di olio a crudo e servite.

Moscardini e peperoni in casseruola

Ingredienti
per 4 persone

1,5 kg di moscardini
200 g di passata di pomodoro
200 g di vino bianco
2 acciughe
2 peperoni gialli
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
8 fette di pane casereccio
peperoncino
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Pulite e spellate i moscardini. In una casseruola fate rosolare lo spicchio di aglio schiacciato con un filo di olio. Eliminate l'aglio, aggiungete le acciughe e i moscardini, e fate cuocere per una decina di minuti a fuoco vivace.

2 Nel frattempo sciacquate i peperoni, eliminate semi e coste bianche interne e tagliateli a listerelle sottili; aggiungete le listerelle nella casseruola e lasciate insaporire per qualche minuto. Bagnate con il vino bianco, fate sfumare, incoperchiate e fate cuocere per altri 5 minuti, finché il fondo di cottura si sarà ridotto.

3 Versate la passata di pomodoro e 1/2 bicchiere di acqua, insaporite con un pizzico di peperoncino e proseguite la cottura senza coperchio per una ventina di minuti a fuoco basso. Al termine, regolate di sale.

4 Tostate le fette di pane e disponetele nei piatti da portata. Adagiate sopra i moscardini e i peperoni, e profumate con il prezzemolo tritato. Guarnite con un ciuffetto di prezzemolo, portate in tavola e servite.

Paella valenciana

Ingredienti
per 6 persone

1 kg di riso parboiled
1 kg di vongole già spurgate
1 kg di cozze già pulite
1 calamaro da 400 g circa
250 g di gamberoni
250 g di scampi
400 g di salsiccia
200 g di chorizo
1 kg di cosce di coniglio disossate
1 kg di cosce di pollo disossate
750 g di capocollo di maiale
500 g di piselli
400 g di champignon già mondati
100 g di cipolla
100 g di scalogno
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio di aglio
1 bicchiere di vino bianco
cerfoglio
erba cipollina
peperoncino
brodo di carne
olio extravergine di oliva
sale e pepe

per la crema di peperoni
750 g di peperoni rossi
750 g di pomodori maturi
400 g di cipolla bianca
1 spicchio di aglio; prezzemolo
zafferano in pistilli; peperoncino
150 ml di olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Per la crema di peperoni. In un cutter frullate le cipolle con il prezzemolo e l'aglio. In un wok fate scaldare l'olio, versate le cipolle frullate e fate soffriggere. Unite i peperoni a cubetti, i pomodori, pelati e tagliati a spicchi, il peperoncino e lo zafferano. Salate e pepate. Coprite con acqua e portate a bollore; quindi abbassate la fiamma e fate cuocere per 1 ora.

2 In una padella rosolate i funghi con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Tagliate le carni a pezzetti e fatele insaporire singolarmente in un'altra padella con un filo di olio, lo scalogno tritato, il sale e il pepe. Pulite i crostacei (tenendone qualcuno con il carapace) e fateli tostare in forno a 240 °C. Incidete il calamaro, tagliatelo a losanghe e fatelo rosolare in un tegame con un filo di olio e il pepe. Fate aprire in una casseruola le vongole e le cozze con un filo di olio, l'aglio, il peperoncino e il prezzemolo tritato. Filtrate il liquido di cottura e unitelo al brodo di carne.

3 Disponete sul fondo di un tegame la crema di peperoni, unite il chorizo a fettine, le carni, i funghi, i calamari, il prezzemolo tritato, i piselli sbollentati e uno strato di riso. Mettete sul fuoco, coprite con il brodo e fate cuocere per 15 minuti. Spegnete, unite crostacei, le cozze e le vongole, e spolverizzate con il prezzemolo tritato, il cerfoglio e l'erba cipollina. Irrorate con un filo di olio e servite.

Pagello fragolino
in crosta verde

Ingredienti
per 6 persone

1 pagello fragolino di circa 2 kg
2,5 kg di sale grosso integrale
mirin (sakè dolce)
10 foglie di basilico
2 lime
2 zucchine
1 albume
curry verde
(kaeng khiao wan della Thailandia)

Preparazione

1 Pulite il pagello. Con l'aiuto di un coltello ben affilato praticate un taglio nel ventre del pesce e svuotatelo delle interiora. Lavatelo bene sotto l'acqua fredda corrente e tamponatelo con carta assorbente da cucina. Sciacquate le foglie di basilico, tagliate 1 lime a rondelle e sistemate tutto all'interno del pagello.

2 Cospargete una placca da forno con 1/3 di sale. In una ciotola versate 2 cucchiaini di sakè, aggiungete 1 cucchiaino di curry verde ed emulsionate bene. Montate leggermente l'albume e versatelo in una terrina con il sale grosso rimanente. Unite l'emulsione preparata e mescolate. Lavate e spuntate le zucchine e tagliatele a nastro con un mandolina.

3 Adagiate il pagello sulla placca da forno con il sale, ricoprite il pesce con il sale aromatizzato e infornate in forno già caldo a 180 °C per circa 40 minuti. A cottura ultimata, sfornate e rompete la crosta di sale. Impiattate e servite con le zucchine tagliate a nastro e con il lime rimanente tagliato a spicchietti.

Pesce spada alla siciliana

Ingredienti
per 4 persone

4 fette di pesce spada (circa 400 g)
3 pomodori maturi
1 spicchio di aglio
8 olive verdi
20 capperi sotto sale
1 ciuffo di prezzemolo
qualche rametto di origano
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Lavate i pomodori e tagliateli a pezzetti eliminando semi e acqua di vegetazione. In una padella larga e dai bordi alti versate 1 bicchiere colmo di acqua e 4 cucchiai di olio, e mettete sul fuoco. Aggiungete i pomodori, i capperi e le olive, snocciolate e tagliate a pezzetti.

2 Profumate con l'aglio, l'origano e il prezzemolo tritati; disponete le fette di pesce spada, aggiustate di sale e fate cuocere per circa 15 minuti. Trascorso il tempo di cottura, disponete il pesce nei piatti da portata e servite con il sughetto ben ristretto.

A spada tratta

Pesce predatore, di grande taglia, può raggiungere grandi velocità in acqua per procacciarsi il cibo. Le sue carni rosse sono ricche di mioglobina. Nei nostri mari lo si pesca tra maggio e ottobre quando si avvicina alla costa per riprodursi. Il pesce spada siciliano è pregiato poiché all'interno del mar Mediterraneo, al largo dello stretto di Messina, la specie si riproduce. Non lo si può commercializzare al di sotto di una taglia di 140 cm, per assicurare il raggiungimento della fase adulta e di riproduzione. La specie si trova all'apice della catena alimentare marina e quindi accumula facilmente metalli pesanti, dannosi per l'organismo umano se consumato con grande frequenza. Le sue carni sono ricche di vitamina D, B3 e potassio, che conferisce buona sapidità.

Polpetti alla luciana

Ingredienti
per 4 persone

1 kg di polpetti già puliti
500 g di pomodorini
2 spicchi di aglio
1 peperoncino
1 cipolla di Montoro
olive nere
capperi dissalati
biscotti di grano di Agerola
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Disponete i polpetti a testa in giù, uno vicino all'altro, in un tegame da 30 cm di diametro, preferibilmente di alluminio. Aggiungete un filo di olio, un pizzico di pepe, 1 spicchio di aglio tritato e un pizzico di peperoncino, incoperchiate e fate cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti (non aggiungete liquidi perché i polpetti cuoceranno nella loro stessa acqua).

2 Preparate il sugo. In un'altra padella fate rosolare l'aglio restante con un filo di olio; aggiungete i pomodorini, lavati e tagliati a metà, e fateli cuocere fino a metà cottura. Raccoglieteli nel tegame con i polpetti e aggiungete una manciata di olive nere e una di capperi; salate, rimettete il coperchio e lasciate cuocere per circa 20 minuti a fuoco lento.

3 Ammorbidite i biscotti di grano in un'infusione fatta con acqua e olio; metteteli nei piatti da portata e aggiungete sopra la cipolla, tritata finemente. Disponete i polpetti e servite.

Il polpo di Santa Lucia

Il *polpo alla luciana* è un'antica ricetta della tradizione grastronomica campana. Deriva il nome da uno storico rione di Napoli, Santa Lucia, abitato in passato da marinai specializzati nella pesca del polpo e particolarmente abili nel cucinare quanto appena pescato in maniera semplice e gustosa.

Polpo in umido con peperoni e patate

Ingredienti
per 4 persone

1 polpo da 600 g circa
600 g di peperoni rossi e gialli
300 g di patate
1 cipolla bianca
100 g di polpa di pomodoro
semi di finocchio
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1. Mettete il polpo in una capace pentola, copritelo di acqua fredda e fatelo cuocere per circa 30 minuti a partire dal bollore. Trascorso il tempo, lasciatelo raffreddare nell'acqua di cottura, poi scolatelo (tenendo l'acqua da parte), spellatelo e tagliatelo a tocchetti.

2. Affettate sottilmente la cipolla; spuntate i peperoni, tagliateli a metà, eliminate i semi e le coste bianche interne e fateli a dadini. Sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti.

3. Scaldate un filo di olio in una casseruola, unite le fettine di cipolla e fate appassire a fuoco medio. Aggiungete i semi di finocchio e lasciate prendere lievemente colore. Unite la dadolatina di peperoni e proseguite la cottura per qualche minuto.

4. Versate la polpa di pomodoro, incoperchiate e fate cuocere finché i peperoni non saranno morbidi. Unite i tocchetti di polpo, bagnate con un paio di mestoli della sua acqua di cottura e completate la cottura per 20 minuti a fuoco dolce. Al termine, levate, impiattate e servite con un filo di olio a crudo.

Polpo in umido e cime di rapa su polenta di grano saraceno

Ingredienti
per 4 persone

3 polpi di media grandezza
200 g di cime di rapa già pulite
4 tazze di brodo vegetale
1 cipolla rossa
1 carota
1 costa di sedano
1 foglia di alloro
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
1 bicchiere di vino bianco
la scorza di 1 limone
1 peperoncino
olio extravergine di oliva
sale e pepe

per la polenta
125 g di farina di grano saraceno
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Per la polenta: portate a ebollizione 1 l di acqua leggermente salata; togliete dal fuoco e versate delicatamente la farina di grano saraceno, mescolando con una frusta affinché non si creino grumi. Rimettete sul fuoco, aggiungete un filo di olio e fate cuocere per 20 minuti su fiamma dolce, sempre mescolando.

2 Sciacquate i polpi e tagliateli a tocchetti. Mondate e tritate gli odori, quindi fateli rosolare in una casseruola con un filo di olio; profumate con il prezzemolo tritato, l'alloro e il peperoncino, aggiungete il polpo, bagnate con il vino e il brodo, e fate cuocere su fiamma dolce per circa 10 minuti.

3 Appena i liquidi saranno evaporati, aggiungete le cime di rapa, aggiustate di sale e di pepe e proseguite la cottura per una decina di minuti. Distribuite la polenta nei piatti da portata e mettete sopra il polpo con le cime di rapa. Profumate con il prezzemolo tritato e la scorza di limone grattugiata, e servite.

Rombo con tortino di patate

Ingredienti
per 4 persone

4 filetti di rombo (circa 400 g)
400 g di patate
1 limone
1 ciuffo di prezzemolo
1 ciuffo di basilico
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 In un tegame disponete i filetti di rombo, versate un goccio di acqua e un filo di olio, aromatizzate con il prezzemolo tritato, salate e fate cuocere su fiamma bassa fino a quando il liquido di cottura non sarà evaporato.

2 Lessate le patate in acqua bollente, quindi scolatele, sbucciatele e schiacciatele fino a ottenere una purea; raccoglietela in una ciotola e conditela con un pizzico di sale e un filo di olio. Profumate con un po' di basilico tritato e la scorza grattugiata del limone, e amalgamate. Con un coppapasta tondo distribuite la purea di patate nei piatti da portata, disponete i filetti di rombo e guarnite con altro prezzemolo. Portate in tavola e servite.

Il pesce piatto

Specie comune in tutto il bacino del Mediterraneo, il rombo ha un aspetto tipicamente piatto ed è di colore grigio (che utilizza per mimetizzarsi sui fondali sabbiosi). Quando è fresco, presenta una superficie lucida e vischiosa per l'abbondante presenza di muco e per l'assenza di squame. La specie viene catturata con reti a strascico, anche se abbocca facilmente con lenze e palangari di fondo. Le carni sono povere di grassi (1,3%) e ricche di potassio (319 mg/100 g) di poco inferiore alla banana, che conferisce estrema sapidità nel piatto. Il momento migliore per acquistarlo è durante i mesi estivi, per l'ottimo rapporto prezzo-qualità.

Salmone ripieno
con chips di barbabietole

Ingredienti
per 4 persone

1 salmone da circa 1 kg
80 g di maionese
4 uova sode
4 acciughe sotto sale
2 limoni
1 peperoncino dolce
1 scalogno
1 spicchio di aglio
1 rametto di aneto
qualche stelo di erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale e pepe

per le chips di barbabietola
2 barbabietole già cotte
1 uovo
100 g di farina
olio di semi di arachide
sale

Preparazione

1 Private il salmone della testa e della coda; eliminate la lisca centrale e ricavate 2 filetti. Spinateli con cura, lasciando la pelle. Condite un filetto con un filo di olio, salate, pepate e disponetelo in una teglia, rivestita con carta forno.

2 Tritate finemente le uova, le acciughe, il peperoncino, lo scalogno, l'aglio, l'erba cipollina e l'aneto. Unite la maionese, profumate con la scorza grattugiata di 1 limone e amalgamate; distribuite il ripieno ottenuto sul filetto e chiudete con l'altro filetto. Tagliate il limone rimanente a fettine sottili e adagiatele sopra. Condite con un filo di olio, regolate di sale e di pepe e infornate a 180 °C per 35 minuti.

3 Preparate le chips. Tagliate a fettine sottili le barbabietole e asciugatele con carta assorbente da cucina. In una ciotola lavorate l'uovo con la farina, quindi unite l'acqua necessaria a ottenere una pastella omogenea. Immergete le fettine di barbabietola nella pastella e friggetele in olio ben caldo. Scolatele, fatele asciugare e condite con un pizzico di sale. Sfornate il salmone, mettetelo in un piatto da portata e servite con le chips di barbabietola.

Sarde a beccafico
alla catanese

Ingredienti
per 4 persone

24 sarde
300 g di mollica
di pane raffermo
100 g di parmigiano grattugiato
100 g di pecorino grattugiato
100 cl di aceto di vino
100 g di olive bianche
già snocciolate
50 g di pinoli già pelati
50 g di uvetta
20 g di capperi
4 uova
1 ciuffo di prezzemolo
1 limone
olio di semi di arachide
sale

Preparazione

1 Pulite le sarde: eliminate la testa e le interiora, apritele a libretto e diliscatele sotto l'acqua corrente. Quindi asciugatele con un foglio di carta assorbente da cucina, raccoglietele in una terrina con l'aceto e fatele marinare in frigorifero per circa 3 ore.

2 Nel frattempo sciacquate i capperi in modo da eliminare il sale di conservazione; rompete 2 uova in una ciotola, unite due manciate di mollica di pane raffermo, grattugiata, i formaggi, le olive, i pinoli, i capperi dissalati, l'uvetta e il prezzemolo, tritati, e amalgamate accuratamente.

3 Trascorso il tempo di riposo, scolate le sarde dal liquido di marinatura, distribuite il ripieno preparato su metà sarde e coprite con quelle restanti, così da ottenere dei sandwich. Passateli nelle uova restanti, leggermente sbattute, e poi nel pane raffermo grattugiato rimanente.

4 Scaldate abbondante olio di semi in una padella e friggete i sandwich di sarde; quando saranno ben dorati, scolateli con un mestolo forato e fateli asciugare bene su carta assorbente da cucina. Salate, impiattate e guarnite con gli spicchi di limone. Portate in tavola e servite.

Scampi ai due agrumi

Ingredienti
per 6 persone

24 scampi
1,5 kg di sale grosso di Cervia aromatizzato alla salicornia
2 albumi
4 arance
4 limoni
1 mazzetto di maggiorana

Preparazione

1 Sciacquate gli scampi sotto l'acqua corrente, sgocciolateli e tenete da parte. Lavate con cura gli agrumi sotto l'acqua corrente; asciugateli e tagliate a rondelle non troppo sottili 3 arance e 3 limoni. Tagliate poi le rondelle a metà. Lavate la maggiorana, tamponatela con carta assorbente da cucina e sfogliatela.

2 Grattugiate finemente la scorza degli agrumi restanti. Versate il sale in una ciotola capiente e mescolatelo alla scorza di agrumi e agli albumi leggermente montati. In una teglia rivestita con carta forno versate metà del sale aromatizzato.

3 Adagiatevi sopra gli scampi con le fettine di agrumi e cospargete con le foglioline di maggiorana. Ricoprite con il sale rimanente e cuocete in forno già caldo a 200 °C per circa 15-20 minuti. A cottura ultimata, sfornate e rimuovete la crosta di sale. Distribuite gli scampi nei piatti da portata e guarnite con fettine di limone. Portate in tavola e servite subito.

Sciabola con pomodorini

Ingredienti
per 4 persone

1 pesce sciabola da 1 kg circa
400 g di pomodorini
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Pulite il pesce sciabola e sciacquatelo accuratamente; tagliatelo in tranci, quindi deliscatelo così da ottenere tanti filetti lunghi circa 20 cm. Sciacquate accuratamente i filetti di pesce e asciugateli con carta assorbente da cucina; quindi salateli e disponeteli su un piatto da portata.

2 Sciacquate i pomodorini sotto l'acqua corrente e asciugateli con carta assorbente da cucina. Tagliateli a spicchi ed eliminate i semi e l'acqua di vegetazione. In una padella fate scaldare un filo di olio, mettete l'aglio e fatelo rosolare dolcemente. Eliminate l'aglio, aggiungete i pomodorini e regolate di sale.

3 Fate cuocere per circa 5 minuti, quindi disponete i filetti di pesce e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate i filetti dal fuoco e disponeteli su un piatto da portata. Profumate con il prezzemolo tritato, guarnite con un ciuffetto di prezzemolo, portate in tavola e servite.

Seppie al nero

Ingredienti
per 4 persone

800 g di seppie già pulite
4 g di nero di seppia
2-3 cucchiai di salsa di pomodoro
2 spicchi di aglio
2-3 rametti di prezzemolo
1/2 bicchiere di vino bianco
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 In una padella fate rosolare dolcemente l'aglio con 4-5 cucchiai di olio; eliminate l'aglio, aggiungete le seppie e fatele cuocere per circa 10-15 minuti. Salate e pepate. Stemperate il nero di seppia nel vino bianco e versatelo in padella con le seppie.

2 Lasciate evaporare il vino, aggiungete la salsa di pomodoro e fate cuocere su fuoco moderato finché il sugo si sarà addensato. Terminata la cottura, profumate con il prezzemolo tritato, mescolate e spegnete. Guarnite con qualche fogliolina di prezzemolo, portate in tavola e servite.

Seppioline al cartoccio

1 Distribuite su 4 fogli di carta forno **600 g di seppioline** e **90 g di cipolline borettane**. Aggiungete 6 cucchiai di **olive taggiasche** e **130 g di pomodorini**, tagliati a metà e privati dei semi e dell'acqua di vegetazione.

2 Spolverizzate con 5-6 cucchiai di **pangrattato aromatizzato al timo**, aggiustate di **sale** e di **pepe** e irrorate con un filo di **olio**. Richiudete i cartocci e infornate a 180 °C per 20-25 minuti. Sfornate e servite i cartocci direttamente nei piatti individuali.

Seppie in umido con i piselli

Ingredienti

per 4 persone

600 g di seppie già pulite
300 g di piselli già sgranati
300 g di passata di pomodoro
1 carota
1 costa di sedano
1 cipolla
vino bianco
olio extravergine di oliva
brodo vegetale
sale e pepe

Preparazione

1 Lavate sotto l'acqua corrente le seppie. Staccate i ciuffi dei tentacoli, eliminando il becco. Svuotate le sacche e risciacquatele per bene. Tagliatele poi ad anelli di circa 1 cm di spessore e lasciate interi i ciuffetti.

2 Mondate gli odori e preparate un trito con la carota, la costa di sedano e la cipolla. Scaldate 3 cucchiai di olio in una padella, unite il trito preparato e fate soffriggere. Aggiungete quindi le seppie e fate cuocere per qualche minuto; bagnate con 1 bicchiere di vino bianco e lasciate sfumare.

3 Unite la passata di pomodoro, aggiustate di sale e di pepe, e fate cuocere a fuoco basso per una mezz'ora. A questo punto unite i piselli e proseguite la cottura per altri 15-20 minuti, unendo, al bisogno, un po' di brodo vegetale. Spegnete, impiattate e servite.

Sgombri
in carpione

Ingredienti
per 4 persone

1 kg di sgombri già eviscerati
1 dl di aceto di vino bianco
2 spicchi di aglio
1 cipolla rossa
qualche foglia di alloro
peperoncino
farina
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Lavate gli sgombri, asciugateli e infarinateli leggermente. Scaldate abbondante olio in una padella e friggete gli sgombri. Man mano che sono pronti, scolateli su carta assorbente da cucina. Quindi salateli e disponeteli su un piatto da portata.

2 Scaldate un filo di olio in un'altra padella con gli spicchi di aglio, schiacciati. Eliminate questi ultimi, unite la cipolla, affettata sottilmente, e fatela appassire.

3 Aggiungete l'aceto, l'alloro e una macinata di pepe e fate sfumare. Levate dal fuoco, lasciate raffreddare, e versate tutto sugli sgombri. Potete servire gli sgombri subito oppure freddi, dopo averli lasciati riposare in frigo per alcune ore.

Sgombro alla cacciatora

1 In un tegame fate rosolare **40 g di cipolla rossa di Tropea** tritata con un filo di **olio**; aggiungete **200 g di peperoni rossi** a listerelle e fatele saltare per qualche minuto.

2 Aggiungete **2 filetti di sgombro**, bagnate con **40 cl di vino** e un goccio di **aceto**, e proseguite la cottura per altri tre minuti. Condite con un pizzico di **sale** e profumate con 2-3 foglie di **salvia**. Portate in tavola e servite.

Sogliole alla mugnaia

Ingredienti
per 4 persone

4 sogliole da circa 200 g l'una
100 ml di latte
90 g di burro
2 limoni
1 ciuffo di prezzemolo
farina
sale e pepe

Preparazione

1 Eliminate la coda e le pinne della sogliola, quindi, con un coltello ben affilato, praticate un profondo taglio all'altezza della coda. Afferrate saldamente un lembo di pelle, avvolgete la coda con un panno da cucina, per evitare che scivoli, e tirate in direzione della testa (**foto A**).

2 Praticate un'incisione dalla testa alla coda, senza affondare troppo, quindi eliminate le viscere partendo dal punto più vicino alla coda e tagliate le branchie con le forbici (**foto B**). Squamate la parte inferiore del pesce e sciacquatelo accuratamente. Fate sciogliere il burro a bagnomaria, filtratelo con una schiumarola ed eliminate la patina bianca che si formerà in superficie.

3 Salate e pepate le sogliole e immergetele nel latte (**foto C**); lasciatele riposare per qualche minuto, quindi passatele nella farina da entrambi i lati. Versate il burro chiarificato ottenuto in una padella e fatelo scaldare a fuoco vivo, quindi adagiatevi le sogliole e fatele cuocere per 3-4 minuti ogni lato. Girate le sogliole con delicatezza per evitare che si rompano (**foto D**).

4 Togliete le sogliole dal fuoco e adagiatele su un piatto da portata. Irrorate con il burro caldo e il succo di 1 limone e profumate con il prezzemolo tritato. Aggiustate di sale e di pepe, decorate con qualche fettina di limone e qualche foglia di prezzemolo e servite.

Il burro chiarificato

Attraverso la chiarificazione si eliminano dal burro le proteine del latte, che bruciano a temperature molto basse, e l'acqua, riducendolo alla sola parte grassa. Viene utilizzato per friggere o dorare i cibi e per la preparazione di alcune salse.

Sogliole alla mugnaia

Sogliole alla mugnaia

Spigola al cartoccio con burro agli agrumi

Ingredienti
per 4 persone

4 spigole piccole già eviscerate
1 cipolla rossa
olio extravergine di oliva
sale e pepe

per il burro agli agrumi
100 g di burro
2 arance
2 limoni
2 rametti di timo
1 bicchierino di cointreau
sale e pepe

Preparazione

1 Preparate il burro agli agrumi. Grattugiate la scorza delle arance e dei limoni. Pelate al vivo gli agrumi e tagliateli a spicchi. Lavorate il burro con un cucchiaio di legno. Unite la scorza grattugiata, il liquore, il timo tritato, sale e pepe e amalgamate con le mani leggermente inumidite. Trasferite il composto al burro su un foglio di pellicola trasparente.

2 Avvolgete il composto al burro nella pellicola trasparente e iniziate ad arrotolare fino a ottenere un cilindro. Stringete bene la pellicola ai lati e chiudete a caramella. Una volta realizzata la caramella, fate rotolare di nuovo, prendendo il foglio di pellicola da entrambi i lati, per compattare. Mettete in frigorifero e lasciate raffreddare.

3 Pulite le spigole, squamatele e togliete le pinne; tagliate a fettine la cipolla rossa e distribuitela su quattro cartocci di carta fata. Condite con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Mettete sopra le spigole e trasferite tutto in una teglia da forno.

4 Mettete gli spicchi di limone e arancia nella pancia delle spigole e infornate il tutto a 200 °C per 20 minuti. Levate, distribuite i cartocci nei piatti individuali, apriteli, disponete sulle teste delle spigole una rondella di burro agli agrumi e servite.

Tagliata di ricciola
con patate duchesse al pistacchio

Ingredienti
per 4 persone

600 g di trancio di ricciola
1 ciuffo di menta
1 ciuffo di maggiorana
1 rametto di timo
1 lime
olio extravergine di oliva
sale

per le patate duchesse al pistacchio
4-5 patate
50 g di burro
50 g di parmigiano grattugiato
30 g di pistacchi già sgusciati
2 uova
sale

Preparazione

1 Versate un paio di bicchieri di olio in una ciotola. Aggiungete le erbe aromatiche tritate e la scorza grattugiata del lime, salate ed emulsionate. Spellate il trancio di ricciola. Eliminate pelle ed eventuali lische e fatelo marinare nell'emulsione per almeno mezz'ora, girandolo ogni tanto.

2 Intanto preparate le patate duchesse. Lessate le patate per 30 minuti a partire dal bollore. Scolatele, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate. Aggiungete quindi il burro, morbido, 1 uovo e 1 tuorlo, e amalgamate. Unite il parmigiano, i pistacchi, tritati finemente, e un pizzico di sale, e amalgamate.

3 Raccogliete il composto in un sac à poche con bocchetta rigata. Foderate la placca del forno con un foglio di carta forno e distribuite ciuffetti di composto, ben distanziati gli uni dagli altri. Spennellateli con l'albume rimasto, leggermente sbattuto, mettete in forno a 200 °C e fate cuocere per circa un quarto d'ora.

4 Intanto, scolate il trancio di ricciola e cuocetelo su una piastra antiaderente, ben calda, 3 minuti per parte. Al termine, dovrà risultare cotto esternamente ma ancora rosa all'interno. Levatelo, scaloppatelo, ricavando fette spesse 1-1,5 cm. Distribuite la tagliata nei piatti individuali, irrorate le fette con la marinata e servite con le patate duchesse.

Tagliata
di tonno tonnata

Ingredienti
per 4 persone

600 g di trancio di tonno
1 cucchiaio di capperi sotto sale
1 cucchiaio di pepe rosa
1 limone
cucunci
olio extravergine di oliva
sale

per la salsa tonnata
200 g di tonno sott'olio
200 g di maionese
1 cucchiaio di yogurt greco
1 cucchiaino di capperi
1 filetto di acciuga sott'olio

Preparazione

1 Preparate la salsa. Scolate il tonno; sciacquate e asciugate i capperi. Raccogliete tutto nel bicchiere del mixer, aggiungete il filetto di acciuga, scolato, e frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Raccoglietelo in una ciotola e incorporate la maionese e lo yogurt. Coprite con un foglio di pellicola trasparente, messo a contatto, e mettete in frigorifero.

2 Sciacquate i capperi per eliminare il sale di conservazione. Asciugateli e tritateli. Pestate grossolanamente il pepe rosa. Raccogliete tutto in una ciotola, aggiungete un po' di scorza del limone grattugiata e amalgamate.

3 Massaggiate il trancio di tonno con un po' di olio e passatelo nel composto aromatico. Scaldate una piastra antiaderente e cuocete il filetto di tonno un paio di minuti al massimo per lato: il tonno all'interno dovrà risultare ancora rosso. Regolate di sale.

4 Scaloppate il trancio di tonno, ricavando fette spesse circa 1 cm, distribuite nei piatti individuali e velate con un po' di salsa tonnata. Guarnite con i cucunci e il pepe rosa in grani, portate in tavola e servite.

Tiella di riso patate e cozze

Ingredienti
per 6 persone

600 g di cozze già pulite
600 g di patate già sbucciate
200 g di riso
(Carnaroli o Arborio)
100 g di pecorino grattugiato
100 g di cipolla
2 spicchi di aglio
3 cucchiai colmi
di prezzemolo tritato
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

1 Tritate la cipolla e gli spicchi di aglio, e uniteli al prezzemolo. Aprite le cozze con un coltellino facendo colare in una ciotola il loro liquido. Disponete i molluschi su una metà della loro valva e metteteli in un piatto. Tagliate le patate a fettine sottili. Ungete la tiella con un filo di olio e spolverizzate con un po' del trito a base di prezzemolo. Disponete sopra uno strato di patate, salate, spolverizzate con il trito e condite con 3 cucchiai di olio.

2 Disponete le cozze con la valva verso il basso senza lasciare troppi spazi vuoti. Profumate con altro trito a base di prezzemolo e una macinata di pepe. Mettete il riso all'interno di tutte le cozze (**in foto**), spolverizzate con il pecorino e versate il liquido delle cozze tenuto da parte, ben filtrato. La componente liquida deve arrivare a filo dello strato di riso; se non fosse sufficiente, aggiungete dell'acqua fredda.

3 Realizzate un ultimo strato di patate, salate, condite con 3 cucchiai di olio e spolverizzate con altro pecorino. Completate con un altro giro di olio e una macinata di pepe. Infornate a 180 °C per circa 45 minuti: i primi 15 minuti di cottura, coprite la tiella con un foglio di carta alluminio, poi scoprite e terminate la cottura finché il liquido non sarà stato assorbito e le patate risulteranno ben dorate. Levate, lasciate riposare e servite.

Tonno con cipuddata

Ingredienti
per 4 persone

800 g di tonno a fette non troppo sottili
3 cipolle di Tropea
1 dl di aceto di vino bianco
1 cucchiaio di zucchero
1 ciuffo di mentuccia
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

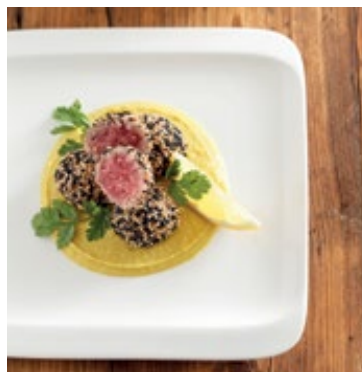
1 In una padella scaldate abbondante olio, disponete le fette di tonno e friggetele; quindi scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Conditele con un pizzico di sale e tenetele da parte in caldo.

2 Pulite le cipolle e affettatele sottilmente. Nella stessa padella in cui avrete cotto il tonno, fate soffriggere le cipolle; sfumate con l'aceto, in cui avrete sciolto lo zucchero, aggiungete le fette di tonno e lasciate insaporire per qualche minuto. Profumate con la mentuccia, impiattate e servite.

Polpettine di tonno ai sesami con salsa hummus

1 Tagliate a tartare **320 g di filetto di tonno** e raccoglietela in una ciotola con un pizzico di **sale** e di **pepe**. Formate tante polpettine, passatele nei **semi di sesamo nero e bianco**, miscelati, e friggetele in abbondante **olio di semi**.

2 In una padella fate rosolare **2 spicchi di aglio** con un filo di **olio**; aggiungete **200 g di ceci** già ammollati e portate a cottura unendo gradualmente acqua calda. Raccogliete tutto in un mixer, con un pizzico di **cumino** e di **curcuma**, e frullate.

3 Distribuite la salsa hummus ottenuta nei piatti da portata, disponete sopra le polpettine, guarnite con **foglioline di coriandolo** e uno spicchio di **limone**, e servite.

Triglie alla livornese
con caponata di verdure

Ingredienti
per 4 persone

480 g di triglie già eviscerate
400 g di pomodorini
1 spicchio di aglio
1 rametto di origano
pane casereccio
olio extravergine di oliva
sale

per la caponata di verdure
160 g di pomodorini
80 g di cipolla
40 g di mandorle già pelate
40 g di olive nere
40 g di uvetta
40 g di pinoli già pelati
1 melanzana a cubetti
1 ciuffo di basilico
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Sciacquate accuratamente le triglie sotto l'acqua fredda. Con l'aiuto di un paio di forbici, incidete il ventre, aprite ed eviscteratele. Eliminate le pinne ventrali e dorsali, quindi squamatele.

2 Preparate la caponata di verdure. Sciacquate i pomodorini e tagliateli a metà eliminando semi e acqua di vegetazione. Mettete in ammollo in acqua fredda l'uvetta. In un tegame fate appassire la cipolla, affettata sottilmente, con un filo di olio; aggiungete i pomodorini e i cubetti di melanzana e fate cuocere per 10-15 minuti.

3 Trascorso questo tempo, unite le olive snocciolate, l'uvetta ben strizzata, i pinoli e le mandorle. Salate e lasciate insaporire per appena un minuto; quindi spegnete, profumate con il basilico e tenete da parte.

4 Preparate le triglie: in una padella fate rosolare l'aglio con un filo di olio, aggiungete i pomodorini, tagliati a metà e privati dei semi e dell'acqua di vegetazione, mescolate e lasciate cuocere per una decina di minuti. Mettete le triglie in padella, salate, profumate con l'origano e fate cuocere per circa 5 minuti. Spegnete, impiattate e accompagnate con la caponata di verdure e una fetta di pane casereccio. Portate in tavola e servite.

Zuppa di cozze

Ingredienti
per 4 persone

600 g di cozze già pulite
200 g di pane casereccio a fettine
320 g di passata di pomodoro
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 In un tegame fate scaldare un filo di olio; unite lo spicchio di aglio, pelato, e fate imbiondire leggermente. Eliminate l'aglio, aggiungete la passata di pomodoro, salate e fate cuocere per 10 minuti.

2 Unite le cozze e proseguite la cottura per altri 10 minuti su fiamma vivace. Nel frattempo tagliate il pane a triangolini, trasferiteli in una teglia, rivestita con carta forno, e fateli tostare sotto il grill del forno. Distribuite la zuppa nelle fondine individuali, accompagnate con qualche triangolino di pane e guarnite con un ciuffo di prezzemolo. Servite.

Sauté di cozze nel pane

1 In una padella fate rosolare **1 spicchio di aglio** con un filo di **olio** e la scorza di **1 limone** a listerelle. Aggiungete **700 g di cozze**, incoperchiate e fatele aprire su fiamma alta. Spegnete, filtrate il fondo di cottura e tenete da parte.

2 Rimuovete la calotta superiore di **4 rosette**, togliete un po' di mollica e fatele tostare leggermente in forno. Levate e bagnate la base e i bordi con il fondo di cottura delle cozze. Condite le cozze con un pizzico di **pepe**, il **prezzemolo** tritato e il succo e la scorza grattugiata di **1 limone**; sistematele nel pane, unite altro fondo di cottura e un filo di olio e servite.

Zuppetta
di pesce

Ingredienti
per 4 persone

1 kg di pesciolini piccoli
(minutaglia da frittura)
250 g di pomodori pelati
100 g di pane di grano duro a fette
1 cipolla
1 ciuffo di prezzemolo
peperoncino
farina
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

1 Infarinate i pesciolini quindi scuoteteli leggermente per eliminare l'eccesso di farina. Affettate sottilmente la cipolla.

2 Scaldate 1 bicchiere di olio in una padella. Aggiungete le fette di pane e friggetele per qualche minuto, girandole da entrambi i lati. Scolatele e tenetele da parte. Mettete nella stessa padella la cipolla e i pesciolini e fateli saltare per qualche minuto, finché i pesciolini risulteranno ben dorati. Regolate di sale, prelevate i pesciolini e teneteli da parte in caldo.

3 Versate i pomodori pelati nella padella, schiacciateli con una forchetta, profumate con il peperoncino e fate restringere il sugo per qualche minuto. Al termine, unite i pesciolini nella padella con il condimento e regolate di sale. Impiattate, guarnite con qualche fogliolina di prezzemolo e servite con le fette di pane abbrustolito.

IN FONDO AL MAR

GLI UTENSILI E GLI OGGETTI DEL QUOTIDIANO SI VESTONO DI ESTATE E PORTANO IL MARE A CASA VOSTRA

"Tommy&Fish" è il simpatico orologio a pendolo. Di **Arti & Mestieri**

Candeliere corallo in bronzo bianco.
Di **Giovanni Raspini**

Per dare un tocco di allegria alla vostra casa, ecco i magneti "Padella" e "Pesciolini" in metallo e resina.
Di **Maiuguali**

Porta zampironi "Beach" con piattino in ceramica. Ideale anche per la spiaggia.
Di **Arti & Mestieri**

Spiedino a forma di pesce: per presentare con un sorriso gustose grigliate.
Di **Ipac**

Avete voglia di un dissetante tè al limone? Ci pensa "Squalo", il filtro per infusioni in silicone di **Maiuguali**

"Cabana" è il set di 4 tazze in porcellana, in confezione regalo. Di **PPD** distribuito da **Merito**

Campana coprivivande in tulle con motivo pesci ed ancore.
Di **Tescoma**

La Bouillabaisse e il Cacciucco rivivono su "Le Zuppe", la linea di tovagliette cotone a doppio strato disegnate da Gianluca Biscalchin. Di **Tablecloths**

"Le balene a pois", set due pezzi di tovagliette in misto lino.
Di **Tablecloths**

"Crazy Eies" è il set di bastoncini per aperitivo a forma di pesciolino o granchio. Di **Zak Design**

Sottopentola "La Isla", in ceramica con fondo in sughero: pesciolini, fiori e cuori si alternano su righe colorate e neutre.
Di **Tescoma**

BEN TROVATO!

Dal *cicerello* al pesce *sciabola*, dal *sugarello* alla *lampuga*, passando per il pesce *serra* o la *mormora*. Sono tanti i pesci dimenticati dal mercato, ma da riscoprire per un consumo sostenibile e prelibato. Eccone alcuni…

Aguglia fa parte della grande famiglia del pesce azzurro. Le sue carni hanno un ridotto contenuto di grasso (solo il 2,1%); quello di acidi grassi omega-3 è pari a nasello o alice. Va consumata in tempi rapidi, a causa dell'elevata ossidabilità dei grassi omega-3. Si pulisce come l'anguilla, incidendola all'altezza del collo per eliminare la pelle. Ottima alla griglia e al forno.

Alaccia pesce della famiglia dei *Clupeidi* molto simile alla sardina, anche se di dimensioni maggiori (può arrivare a 30 cm di lunghezza). Quando è fresca presenta una linea giallo oro lungo i fianchi che sparisce con la desquamazione. Ha carni buone e saporite e si cucina come la sardina.

Alalunga (o tonno bianco) appartenente alla stessa famiglia del tonno si distingue da quest'ultimo per la lunga pinna pettorale, da cui prende il nome, e per il colore bianco della carne. È ricco di vitamina A, di niacina e di omega 3. Nel Mediterraneo è presente soprattutto nel bacino occidentale; i mari siciliani ne sono ricchi. Il periodo migliore per il suo consumo è tra settembre e ottobre.

Cicerello ha carni squisite, di sapore e consistenza simili a quella dell'aguglia. È ottimo fritto: per pulirlo è sufficiente prendere la testa tra pollice e indice, ruotare leggermente e staccarla con le interiora. Come le altre specie di pesce azzurro è ricco di omega 3.

Gronco è una specie ittica anguilliforme molto diffusa nei fondali rocciosi del mar Mediterraneo (fino a 1000 metri di profondità). La sua carne soda e piuttosto magra ha un sapore accentuato che la rende inadatta a cotture brevi (griglia e frittura), ma ideale per cotture in umido.

Lampuga è conosciuta anche come *indorada* (Liguria), *catalusso* (Veneto, Toscana, Lazio), pesce *pampano* (Campania) e *capone* (Sicilia). Le sue carni sono ricche di vitamine e sali minerali come fosforo, zinco, magnesio e potassio. Ottima alla griglia e condita con salmoriglio.

Leccia ci sono due specie con questo nome. La leccia propriamente detta e la *leccia stella*. Entrambi i pesci hanno carni sode che si adattano a ogni tipo di preparazione: al forno, alla griglia e in carpaccio.

Luccio di mare (o barracuda) la specie presente nel Mediterraneo è di modeste dimensioni (non supera il metro di lunghezza). Ha carni buone anche se commercialmente è poco conosciuto.

Mormora (o pagello) appartiene alla stessa famiglia del sarago e del dentice. Ha carni molto pregiate e magre (solo l'1.9% di grasso) con un'elevata quantità di ferro e selenio paragonate, a ragione, a quelle delle ben più conosciute spigola e orata. In cucina si prepara tipicamente al forno, condita con erbe aromatiche e fettine di limone, o con patate, olive e pomodori.

Pesce pilota viene così chiamato perché ha l'abitudine a precedere pesci di grossa taglia (squali e mante) e imbarcazioni. Il nome scientifico *Naucrates doctor* significa infatti conduttore di navi. Le sue carni sono ottime, simili a quella della ricciola di cui condivide tutte le preparazioni.

Pesce sciabola detto anche pesce *spatola*, pesce *fiamma* o pesce *bandiera*, è un pesce marino nastriforme lungo fino a 2 metri, di colore argenteo e senza squame. Le sue carni, magre e delicate, sono molto gustose; è un pesce ricchissimo di acidi grassi, in particolare di EPA e DHA, fondamentali per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Potassolo (o melù) appartiene alla stessa famiglia del merluzzo e si pesca soprattutto nei mesi primaverili ed estivi. Ha carni delicate e digeribili. Il modo migliore di cuocere gli esemplari piccoli è friggerli; quelli di dimensioni maggiori si gustano lessi.

Ricciola si trova sui mercati in primavera e fino alle soglie dell'estate. Talvolta può essere confusa con la leccia. Per distinguerle è importante osservare la forma del corpo: la leccia tende al romboidale, mentre la ricciola ha una forma più regolare. Ha carne delicata e compatta e si presta a essere cucinata alla griglia e al forno.

Suro (o sugarello) gli esemplari di medie e grosse dimensioni sono più apprezzati rispetto ai piccoli per le carni più saporite. Dal punto di vista gastronomico è simile allo sgombro, ma ha carni meno grasse. Questa caratteristica lo rende meno saporito, ma più digeribile. In cucina si presta alla semplice bollitura o a una cottura al forno o alla griglia.

Zerro presente in tutto il bacino del Mediterraneo, è una specie necto-bentonica che frequenta le praterie di Posidonia oceanica e i fondali fangosi, fino a 150 metri di profondità. Vive in branchi, spesso molto numerosi. Il periodo riproduttivo si concentra tra marzo e maggio. È generalmente considerato un pesce di scarso valore commerciale, sebbene in alcune zone del mar Tirreno sia molto apprezzato come pesce da frittura.

Le ricette dalla A alla Z

A-B

C-D

F-G

I-L

M-O

P-Q

R

S

T

V-Z